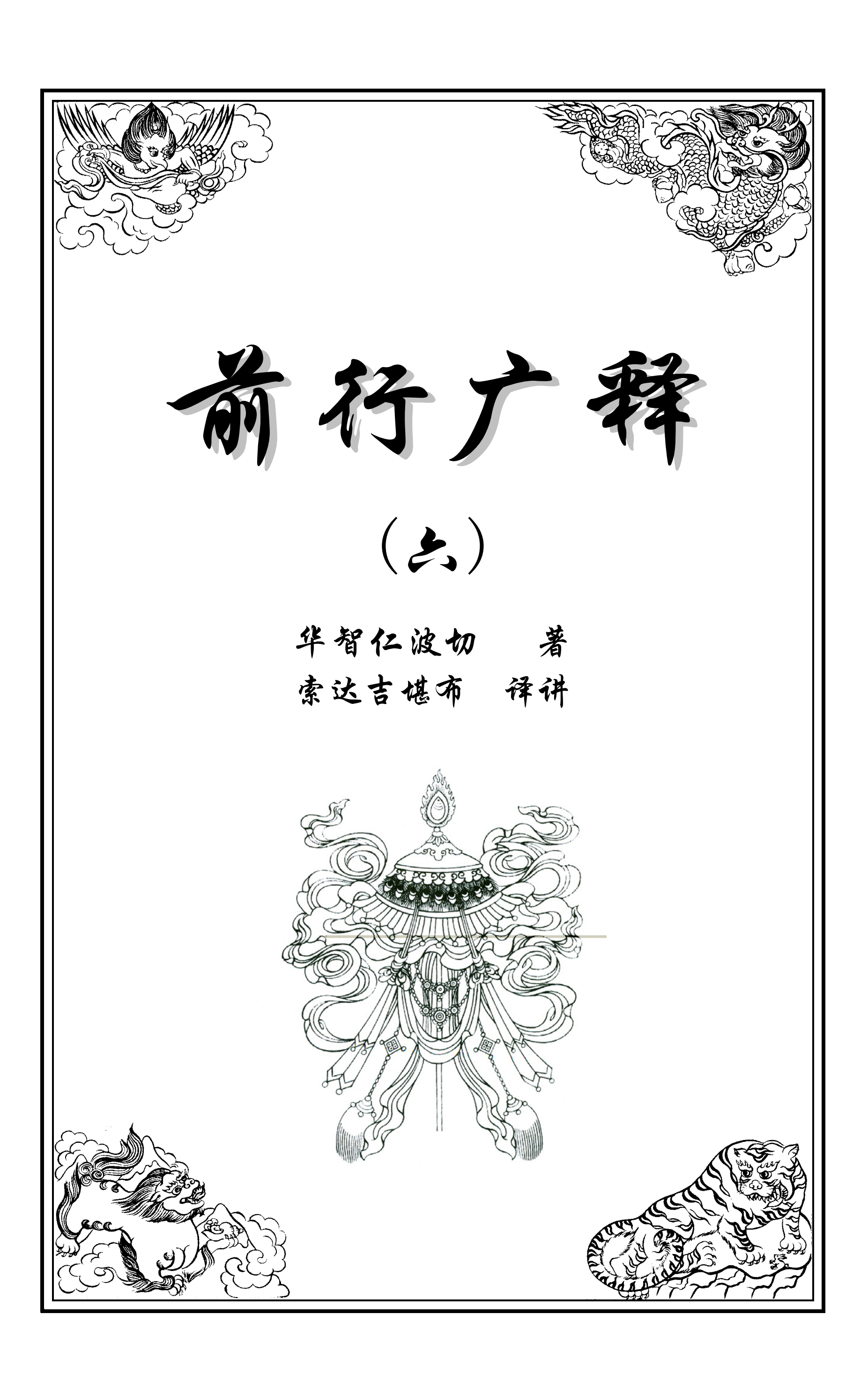


前行广释

（六）

华智仁波切　著
索达吉堪布　译讲






目　录

目录










第八十四节课

下面学习《大圆满前行》中的不共加行。

不共内加行

◎ “不共”的定义

所谓的“不共”，主要体现在几个方面：

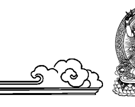
一、与小乘不共。小乘经论中只讲了人身难得、寿命无常、业因果、轮回过患的观修，却没有提及为一切众生而皈依、发心、积资净障、修往生法等大乘不共修法。

二、与汉传、南传佛教不共。只有在藏传佛教的教言中，才着重强调了修持不共加行。

三、与藏地格鲁、萨迦、噶举、觉囊等派不共。各大教派的加行虽然大体上相同，但各自传承上师的教言、特法有所差别，以下修法是宁玛派独有的窍诀，所以称之为不共。

◎ 藏传各派的不共加行

不共加行的具体修法，藏传佛教各派说法不一。比如，萨迦派、噶举派强调修四加行，即皈依、顶礼、百字明、供曼茶罗，没有提到




发心、上师瑜伽；格鲁派强调九加行，前五项与宁玛派的不共加行一样，此外还要加上金刚空行火供、三昧耶金刚、做小佛像、供水；还有些教派强调六加行……尽管各派分法不同，但大致修行并无二致。

在我们宁玛派中，按照宁提大圆满前行的观点，上师瑜伽若不与顶礼合修，而是单独计算的话，可以说是六加行，即皈依十万、顶礼十万、发心十万、百字明十万、供曼茶十万、上师瑜伽一千万莲师心咒；如果与顶礼合修，则算是五加行。

其实不管哪个教派，加行修法都基本一样，只有小部分不同。例如，皈依都是为一切众生皈依三宝；发心都是为天边无际的一切众生获得圆满正等觉佛果而发心；积资净障、上师瑜伽也基本上相同，只不过所观想的传承祖师、皈依境以及祈祷文，各大教派有所差异；还有供曼茶罗，也有五堆、七堆、三十七堆等不同窍诀。

◎ 修不共加行的要求

无论修哪个教派的不共加行，只有当心获得一种证量或达到一个定量，才可以说圆满了加行。否则，光是完成一个数量，自心却没有

得到任何调伏，那还算不上是“圆满”。因此，从现在开始，大家在修不共加行时，一定要特别特别认真。

不共加行的基础，是前面所讲的四种厌世心，再加上依止善知识这五个引导。当然，所谓的修行次第，并不是前面的要全部修圆满了，才可以修后面的。如果真是这样，那根基差的人一辈子都修不好“人身难得”，如此一来，他就始终没机会往上修了。其实真正的次第，是指前面的人身难得、寿命无常不管哪一个引导，都要尽量地修，要达到一定境界，然后再往上修，这才是最关键的。

今天开始讲不共加行，我本人而言非常欢喜。为什么呢？因为现在的汉地，虽说修大乘皈依、发心的人很多，积资净障的人也不少，可许多人只是名相上的皈依、表面上的发心，对其真正的内涵却一无所知。而这部《前行》，将皈依、发心等讲得特别细致，大家有机会学修的话，多多少少都会了知它的内容，之后再去进一步修持，这样才会得到真实的利益。

如今依靠上师三宝的加持，大家有了这样的学习机会，理应有种难得之心，同时在学习的过程中，不要依人，而要依法。如果是依人的话，我自己各方面功德欠缺，法相确实不具

足，这也不是故作谦虚。但你们所学习的佛法，绝对是纯洁无垢的，完全可令你得到不同程度的超世功德。所以，尽管我本人微不足道，但自己所传讲的法，绝不会障碍道友们的境界。

这次的不共加行，每个人一定要好好学习，同时要从质量上完成。若实在不能保证质量，也应按照传承祖师的要求，尽量圆满规定的数量。听说尼泊尔有位格鲁派的衮却格西，他在喜马拉雅山苦修了十六年，与野兽同住，以至于刚被山下村民发现时，被认为是野人，这与米拉日巴当年的经历有几分相似。他在自己一生中，顶礼修了 150 万，供曼茶修了 120 万，皈依发心修了80万……所修加行的量特别特别多，2001 年圆寂后，烧出了许许多多罕见的舍利。我以前看过那些照片，确实感到十分稀有，台湾、香港以及东南亚的许多信徒，也有因此而皈依三宝的。

所以，一个人相续中若真正有了佛法基础，自然而然会产生无比的功德和境界，有了这些以后，无数人也不得不信奉他。当然，这些成就，跟自己的信心和三宝的加持连在一起，大家要深刻认识到这一点！

下面开始讲不共加行，每个人应当以欢喜

心来听受这些甚深法要。

首先，作者结合本品的内容，以偈颂的方式顶礼根本上师：

以外皈依顶戴三宝尊，以内皈依成就三根本，
以密皈依现前三身者，无等上师足下我敬礼。

华智仁波切的上师如来芽尊者，具足什么样的功德呢？外皈依以恭敬心顶戴佛、法、僧三宝；内皈依成就了上师、本尊、空行三根本；密皈依则现前了法、报、化三身。这样的上师在三界中无与伦比，华智仁波切于其足下恭恭敬敬地顶礼。

米拉日巴尊者的《道歌集》中也讲过："佛陀、正法与僧宝，此三外之皈依境……上师、本尊与空行，此三内之皈依境……气、脉、明点三精要，此三皈依密境也……显现、空寂与无别，此三了义皈依境……若欲脱离无边苦，应以身心作皈依，全体交付三宝尊！"

这里作者从外内密三方面，赞叹了自己的根本上师。在座各位也有不同的传承上师，他们显现上虽然不同，有些示现为智者相，有些示现为一般修行人的形象，但实际上都是诸佛菩萨的化现。这一点，前面讲依止善知识时也分析过。因此，大家对所有的传承上师，最好



能拥有不偏袒的信心。

有些出家人或居士对任何上师都有欢喜心、恭敬心，这样很好。而有些人的心态不是如此，他非要把上师当成自己的私有财产，认为"上师只是我一个人的"，见别人对上师起欢喜心恭敬顶礼，就生起嫉恨、矛盾等不良心态，这是不应该的。就像作为佛教徒，谁都可以祈祷顶礼释迦牟尼佛，而不会把释迦牟尼佛当成自己的私有物；或者像天上的太阳和月亮，它可以照耀整个世界，对此谁都可以生欢喜心，而不能将其据为己有。同样，只要是真正的善知识，人人都可以恭敬依止，对他产生欢喜心，这个道理我们应该要明白。

尤其是对自己有无比法恩的以根本上师为主的传承上师，以及虽不曾给自己传法但住于世间的许多大德，都是值得我们皈依的对境。对于他们，理应以欢喜心和清净心来恭敬顶礼！

乙二（不共内加行）分五：一、诸圣道之基石——皈依；二、趣入最胜大乘——发殊胜菩提心；三、清净违缘罪障——念修金刚萨埵；四、积累顺缘资粮之供曼茶罗与顿然断除四魔之古萨里——积累资粮；五、自相续生起证悟智慧之究竟方便——上师瑜伽。

一、皈 依

丙一（诸圣道之基石——皈依）分五：一、皈依之基础；二、皈依之分类；三、皈依之方法；四、皈依之学处；五、皈依之功德。

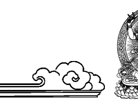
丁一、皈依之基础：

◎ 信心的重要性

总的来说，能开启一切正法之门的就是皈依。阿底峡尊者曾讲过：外道和内道之间的差别，不是用其他行为、装束、教理来区分，是要用皈依来辨别。而若要开启皈依之门，必须依赖于信心。因此，在皈依之初，我们生起稳固的信心非常重要。

没有信心的话，尽管三宝的功德无量无边，你也不可能得到利益；而一旦有了信心，这些自然就可以获得，所以信心是一切的根本。诚如《入行论》所言：“佛说一切善，根本为信解。”《心地观经》也说：“入佛法海，信为根本；渡生死河，戒为船筏。”

其实就算是世间人，也很在乎信心。那天我看见一户人在吵架，那女的边吵边哭：“你对我连信心都没有，那我活着还有什么意思？”她的“信心”可能指信任吧。可见，世间人也觉得信心是非常根本的东西，没有它，彼此之





间很难以相处。

而我们作为佛教徒，信心就更重要了。看有些在家人或出家人，表情、言行举止中经常对上师三宝，流露出纯正的信心，这样的话，什么事情都好办，不可思议的无形加持自会融入心田。反之，倘若对上师三宝没有一点恭敬心、欢喜心或信心，那么上师三宝再有功德，对自己也没有丝毫利益。就像一个被盖住的器皿，天上月亮的影子是无法显现在里面的。所以，大家千万不要阻塞信心之门！

◎ 信心的分类

信心，可以分为清净信、欲乐信、胜解信三种。

（一）清净信：

当你步入陈设佛像、经书、佛塔的佛殿或经堂，或者见到上师、善知识、高僧大德的尊颜，听到他们的丰功伟绩及感人事迹，依靠此类因缘，立即想到他们的悲心广大等等，这种由清净心引发而生起的信心，就叫做清净信。

如果寻找清净信的根源，你就会发现它只是突然产生的一种强烈激动，并不稳固。不少人可能都有这种经验：第一次看到佛像、听到佛经，在佛塔前顶礼，泪水就止不住地一直流；

或者见到一位高僧大德，自己就开始哇哇大哭：“上师啊，您真是好慈悲，我越看您越想哭……”这都是一种清净信。但这种信心并不稳固，尤其是刚开始特别爱哭的人，一次性都流干了，到最后就不哭了。其实这样也不好，你还是要留一点点，以后偶尔再哭一哭。（众笑）

不过即便如此，清净信的功德也很大。《杂宝藏经》中有一则公案说：一位童女乘车到园中游戏，正好见到佛陀入城，马上就避开让路。她在路边看到相好庄严的佛陀，特别生欢喜心，以此功德，死后转生到了天界。帝释天问她转生的因缘，她回答说：“我见佛入城，回车而避道，欢喜生敬信，命终得生天。”这就是一种清净信，以此一念信心，就可以令她转生天界。

所以，我们平时走在路上，见到高僧大德来了，也应该让到一边，恭敬并且心生欢喜。那天觉姆经堂开光，迎请门措上师下来时，好多居士都一直在哭。这并不是因为痛苦，而是因为欢喜。也许在不信佛的人眼里，觉得这些人特别傻，为什么哭得那么伤心？难道是上师太慈悲了，经堂太庄严了，然后就很想哭？却不知这是他们善根的萌发和流露。

这种清净信也是需要的。不然，你看见佛像也好、上师也好，就像石头一样，什么感觉

都没有，甚至是特别不满的、蔑视的眼光，那诸佛菩萨和上师的加持没办法入于你心。所以，我们的心还是要稍微有点触动，不要总排斥：“这些人怎么这么激动？哭什么！欢喜什么！”看到他们拿鲜花见上师时都跳起来了，就认为这些人精神有毛病，却没意识到这是信心的一种标志。

（二）欲乐信：

当听到恶趣轮回的痛苦，自然生起恐惧心，渴望从中解脱；当听到善趣、净土与解脱的安乐，油然生起渴求获得的心态；当听到善法的功德，就生起想要修行的念头；当现见罪业的过患，便立即下决心想要断除。这些都属于欲乐信。

欲乐信的境界比清净信有所提升，因为它不是纯粹的感性，而是包含了理性的成分在内。过去你行持善法时不明白道理，现在知道了行善断恶的好处后，这种信心就不会轻易动摇，以此最终可获得解脱，远离一切恐怖。《诸法集要经》云：“若人意清净，常礼敬诸佛，获最上吉祥，得离诸恐怖。”

前面所讲的清净信，只是一种激动、一种欢喜，来得快，去得也快，就像感冒发烧一样。而欲乐信的话，必须要先懂得功德和过患，之

后再生起想断除恶业、行持善法的心，这种心就不容易消失，并以此可以出离轮回。《父子合集经》亦言："众会若闻佛所说，心生净信决定解，勤修妙行趣菩提，超出轮回生死海。"意思是，在众会中听闻佛陀所说的法，若能生起清净及决定的信解，精勤修持趣往菩提的妙行，那么定然会超出轮回的生死大海。

因此，欲乐信的力量远远超过清净信，希望各位务必要具足这一点。其实信心就像门票，没有它的话，在门口上就卡住了，无法进入电影院，观看到三宝的精彩影片。

（三）胜解信：

通过一定的闻思，了知三宝的不共功德与加持后，我们从内心深处生起信解，知道一切时分无欺的皈依处，就是三宝；无论是苦是乐、是病是痛、是生是死，不管发生任何事，三宝都会知晓；除了三宝之外，没有其他可依赖、可指望的靠山。这种坚定不移的信心，就称为胜解信。

这种信心最为难得，是从骨髓里生起的信心，而不是仅留在表皮上的。胜解信会让你对三宝产生完全的信赖："今生乃至生生世世，不管是苦是乐，我一切的一切全部交付于您，除了您以外，我没有其他的皈依处。"这就好比一

个孤儿，找到全心帮助自己的人后，会把一切诚心托付给他。

《法句譬喻经》中讲过一个公案：有个尊崇外道的国家，三年连一滴雨都没有下，百姓生活苦不堪言。心急如焚的国王召来国内所有婆罗门，请他们向天神请示：何以降下如此大灾？这些婆罗门观察之后，说要作广大祭祀，让国王准备二十车的柴火、酥酪、蜜、膏、油、花、香、幡盖、金、银及祭祀器具，同时选出七个人，准备以火化的方式派他们到天界去，询问梵天旱灾的原因。

这七人接受完祝祷仪式后，便在大家的簇拥下，登上柴堆顶端，旁人则从下燃起熊熊火焰。当炽热的火苗渐渐窜升，这七人被烈火焚烧得苦不堪言，在向周围求救未果的情况下，他们绝望地喊道："在三界之中，有谁能解除我们的痛苦，我们就从内心皈依他！"

祈求之后，佛陀闻声救苦、当下现前，并在虚空中说了几个偈颂："或多自归，山川树神，厝[1]立图像，祷祠求福。自归如是，非吉非上，彼不能来，度汝众苦……自归三尊，最吉最上，唯独有是，度一切苦。"意即皈依山川、树神，

[1] 厝：音 cuò，安放。

为其设立画像，祈祷福祉护佑自己，并不是最吉祥、最无上的皈依，因为这些不能解除你的痛苦。只有皈依三宝，才是最吉祥、最无上的，只有这种皈依，才能救度你的一切苦难。

讲完以后，火焰全部熄灭，七个人都得救了。目睹这一景象，所有婆罗门皆追随佛陀出家，并证得阿罗汉果。国王、大臣及百姓也都皈依佛陀，信奉佛法。不久，天空降下大雨，解除了长久以来的旱灾。

佛陀讲的那个偈颂，《俱舍论自释》以及荣索班智达在《入大乘论》中都引用过，汉地的《法句经》中也有，只是版本略有不同，所以是很重要的一个偈颂。世人在遇到危难时，要么皈依人，要么皈依非人，要么皈依山川等，但这都不是究竟的皈依。究竟的皈依唯有三宝，《得无垢女经》中也说："更无异归依，能救护众生，唯有佛法僧，三宝能救护。"所以，大家应经常念这些偈颂，知道唯有佛法僧三宝才能救护我们。若时时刻刻具足这种心态，这才是真实的皈依。

不过，世人遇到违缘痛苦时，不加取舍，什么都皈依，这也是正常现象。最近我看到一条消息说，因担心好莱坞灾难大片《2012》的场景噩梦成真，一个叫维希诺的美国人正在打

造"末日地堡"。它位于地下约 9 米深处，号称可抵挡 10 级地震、500 小时的洪水以及核生化袭击，即使地面 677 度的烈火持续燃烧 10 天 10 夜，只要居住其间，也可以安然无恙。

维希诺计划在美国各大主要城市附近，都建造这种"末日地堡"，总共 20 座，共可容纳 4000 人，预定于 2012 年 12 月 21 日之前正式启用。地堡内有电视、宽带网络、跑步机等生活设施，此外还储存了一年的饮食。也就是说，一年中无论发生地水火风的任何灾难，在地堡中都可以安然度过。

据称，这样一座"末日地堡"每人入住一年的价格高达 5 万美元，但尽管如此，目前已有上千名富人预订客房。届时一旦"客满"，再有钱恐怕也进不去了。

我觉得此举比较愚昧，假如整个世界真的都毁完了，那你多活一年也没有用，一年以后什么吃喝都没有，这时候你又该怎么办呢？——当然，世界末日只是个谣言，是不可能发生的。

世人在遇到急难时，会皈依地堡、皈依山、皈依水、皈依鬼神救护自己。但作为虔诚的佛教徒，我们应远离一切怀疑，一心一意祈祷三宝，只有三宝才是真正的皈依处。当然，这并

不是因为别人说佛陀了不起，说三宝有无边威力，自己就去盲目跟随。而是通过系统的闻思，学了《成量品》知道佛陀是量士夫，学了《随念三宝经》知道三宝的功德不可思议，从而对三宝产生的无比信心。

《大乘理趣六波罗蜜多经》讲过："唯佛薄伽梵，慧日大圣尊，能破我等疑，真实归依处。"唯有佛陀——智慧如杲日般的大圣尊，能破除我等一切邪知邪见、怀疑、无明，才是真实的皈依处。可世间上多少人能明白这个道理呢？有些人就算已皈依佛门，皈依证都办十几年了，但对佛陀的信心仍没有从内心生起，这样也只是表面上的皈依。在他的心目中，佛陀跟地神天王可能分不出高下，让他选择的话，说不定会选择地神。这种信心下的皈依，只是相似的皈依。

所以，我非常希望每个人都有真实的皈依，即使刚开始你只是源于清净信，但到了最后，也应该成就不退转或胜解信的皈依，如此对弘法利生才有非常大的贡献。

就像从前的迦腻色迦国王，他是印度贵霜王朝第三代王，起先特别喜欢打猎。有一次到山林里，他发现一只小白兔，于是就持箭追赶。突然小白兔不见了，只见一个牧童在用泥巴建

造三尺高的佛塔。国王问："你为什么做这个？"牧童回答："释迦牟尼佛入涅槃之前曾授记：五百年之后，有一位国王名叫迦腻色迦王，会来这里建造宝塔，并对佛法做出贡献。我在这儿聚泥做塔，是给您一个提示。"说完便消失了。国王一听，立刻生起清净信和欢喜心，心想："释迦牟尼佛真了不起，早就知道有我这么一位王，既然已经预言了，那我现在应该信佛了。"于是就崇信佛教，对佛教特别有兴趣。

他在王宫里造了个大讲堂，每天请一位不同的高僧来讲经说法。可是同一部经，每位高僧解释的意思都不同，国王无所适从，不知道哪个才正确，于是问胁尊者[2]这是什么缘故。尊者说："佛陀涅槃已五百年了，现在上座部、大众部等很多部各持己见，彼此不和，是时候迎请诸位尊者作第四次结集了，这次结集一定对佛教有极大贡献。"

国王采纳尊者的建议，迎请证果的圣僧共同来结集经藏。最开始只有 499 位，这时世友菩萨降临，并成为首座，当时结集的就是《大毗婆沙论》。历史上说《大毗婆沙论》是由 500 圣者所结集，即是指这第四次的结集，这也是

[2] 胁尊者是当时一位高僧，在母亲的肚子里 60 年，出生以后，胡子头发都白了。他出家修道后，常坐不卧，胁不著席，所以叫胁尊者。

北传大乘经藏的一个开始。

从这个公案可以看出来，迦腻色迦王最初听到佛的授记，对佛法只是一种清净信；但后来听经闻法之后，将所有事务全部放下，着力弘扬佛法，就变成胜解信了。在座很多道友或许也有类似的经历：初见上师或三宝时有一种感动，那时候还不懂佛理，只是被因缘牵引进了佛门；而进入佛门以后，通过闻思才真正知道三宝的功德，这时候才有了坚定不移的胜解信。

◎ 信心的重要性

邬金莲花生大士说过："具有坚信得加持，若离疑心成所愿。"有了坚定的信心，就会得到加持；离开了一切怀疑，所愿便可以成就。《大庄严论经》亦云："若以深信心，礼敬佛足者，是人于生死，便为不久住。"若以深深的信心礼敬佛足，这种人在生死轮回中呆的时间不会太久。

因此，信心犹如种子，能生长一切善法功德，倘若不具备信心，就如同种子被火烧得一干二净一样，不可能产生点滴善法。如经云："无信心之人，不生诸善法，如种被火焚，青芽岂能生？"《大宝积经》第 28 卷也有个类似的教

证："若不信之人，不生诸白法，犹如烧种子，不生根牙等。"

此外，信心还居于七圣财[3]的首位，如云："信心如宝轮，昼夜修善道。"所以说，信心是一切财宝中首屈一指的。信心就像宝藏，是无穷无尽功德的源泉，《华严经》云："信是宝藏第一法，为清净手受众行。"又云："信为道元功德母，增长一切诸善法。"信心就像双足，能令人踏上解脱胜道；信心又像双手，能将一切善法揽入自相续。如颂云："信财宝藏双足胜，犹如双手摄善根。"因此，信心能摄一切善根，一切功德皆依信心而得。

三宝的悲心与加持虽不可思议，但若想使之融入相续，唯一还要依赖信心和恭敬心。如果你具有上等的信心与恭敬心，那所得上师三宝的悲悯与加持也是上等的；倘若具有中等的信心与恭敬心，所得到的悲悯与加持也是中等的；假如仅仅具备下等的信心与恭敬心，就只能获得少许的加持与悲悯；若是根本没有信心和恭敬心，那绝不可能得到上师三宝的悲悯与加持。

这一点，希望各位务必要牢记！有时候我

[3] 七圣财：信财，戒财，舍施财，闻财，惭财，愧财，智慧财。

们常会怨天尤人："怎么回事？我天天都祈祷，但什么感应也没有！"其实你或许只是口头上祈祷、身体上顶礼，但内心的信心还不够，这样一来，上师三宝无比的功德、悲悯、加持，你就不一定能获得。所以，大家要想方设法将自己的信心提升。

而若要做到这一点，听闻佛法相当重要。《华严经》云："若常信奉于尊法，则闻佛法无厌足。若闻佛法无厌足，彼人信法不思议。"意思是说，假如你信奉尊胜的佛法，就会无有厌足地听闻佛法；如果听闻佛法不知疲厌，一直没有满足感，那你对佛法的信心会不可思议，各种功德也将随之出现。

《大智度论》中就讲了一个天界的手居士，他之所以转生于天界，主要有三个原因：一、供养佛陀无有厌倦；二、听闻佛法无有厌倦；三、供养僧众无有厌倦。

所以，大家一定要不断地闻思修行，只有对佛法的真理越来越了解，信心才会越来越增上。否则，完全把佛法搁置一边、抛之脑后，自己的信心则很难长久保持！



第八十五节课

现在继续讲不共加行中的"皈依"。

前面已讲了信心的重要性，也就是具足上品的信心和恭敬心，就可以得到上品的加持；信心和恭敬心若不具足，则得不到点滴加持。这方面讲了非常甚深的教言，大家应反反复复地去思维。在修学佛法的过程中，深入思维至关重要，像以前的许多高僧大德，每天至少会读几页《大圆满前行》，然后慢慢体会它的意思，这样久而久之，必定可增上自己的信心。

前两天，我传《大圆满虚幻休息》的时候，当时说不用作财物供养，有人非要供养的话，可以作些法供养。说了以后，首先是女众法供养的"报告"写得比较多，后来我在课堂上讲了一句后，结果男众也写了非常非常多。十分感谢！我看了还是很生欢喜心。我这边有好多代表性的信，如果以后有时间，可以给大家读一下。

今天也有个人在我面前发愿，名字她不一定愿意说，不说也可以吧。下面请个道友念一下她的法供养：

顶礼大恩上师！

弟子誓愿：以身口意供养上师，一生为上师发心。发心期间，放下自私自利之心，诸善奉行，愿发殊胜菩提之心。

弟子忏悔：曾对上师所生为凡夫之想，誓愿自净其意，从而生起视师如佛不退之信心。

弟子忏悔：之前对家人未尽好孝道，誓愿自此后，为家人而行真正之大孝道。

弟子誓愿：曾发愿每日只睡四小时，但未做到，心感忧恐。今再在上师面前誓愿：每日只睡四小时。

弟子誓愿：每日磕 320 个大头。每日至少念诵 21 遍百字明；《阿弥陀经》、《金刚经》、《楞严咒》、《八吉祥颂》、《普贤行愿品》、《释迦佛修法仪轨》、《心经》、《三十五佛忏悔文》、《随念三宝经》、《麦彭仁波切极乐愿文》、《生生世世摄受愿文》、《恒常发愿文》、《文殊大圆满基道果无别发愿文》、《胜利道歌》各一遍；一万遍佛号；文殊心咒、阿弥陀佛心咒、金刚萨埵心咒、莲师心咒、观音心咒各 10 遍。

弟子誓愿：在条件允许下，每日至少供 21 盏酥油灯，供 3 盏清油灯，作一次火施。

弟子誓愿：每日至少看《前行引导文》两页。

弟子誓愿：每日观修上师瑜伽、前行、世俗菩提心、胜义菩提心各一座，共计不低于半小时。

弟子誓愿：只察己过，常念他好，断除恶念，断除绮语。如有违背，马上重忏。

弟子愿以此供养上师，恳请上师长久住世，常转法轮。愿以此能上报四重恩，下济三途苦，续佛慧命。愿

以此清净我与一切有情所有罪障，而能即生了脱生死，往生净土。

弟子恳请上师恒时加持弟子，使自相续早日现前和上师相续无二之智悲力，从而能奉行如来家业，广利有情。

以上誓愿若未实施，弟子愿永受地狱之苦！

惭愧弟子

2010 年 11 月 16 日

讲得可以。你们也想一想，大家都在共同修法、共同行善，在这个过程中，自己做得怎么样？我想这个道友应该不是口头上，是发自内心的。而且她在实际行动中，可能每天也一直都在做，念那么多经、那么多佛号，还有看两页《前行》等等，这样的话，一个人的善行，会超过好几个懒惰的人。

以前我刚来学院时，也觉得睡四个小时太长了，但有些愿望在上了年龄以后，或者工作特别繁忙时，不一定能实现。但不管怎么样，有这样的愿力很好，以此可经常约束自己！

下面我们继续讲课：

◎ 无信心者，佛也不能救度

假如自己没有信心，即使遇到真佛摄受，也不会有什么收益。在这个世间上，再没有比佛陀更了不起的成就者了。像前面提到的善星比丘和世尊的弟弟提婆达多，亲自在佛陀面前听受了那么长时间的教言，但也未能被调化，原因就是没有信心。

有人常说："某某人在佛学院呆了那么多年，在上师面前听了那么多法，怎么还会做这样的事，还会生起这样的念头？"其实这也跟他的根基和信心有关，没有信心的人，不要说一般的善知识，就算是在如来跟前，也不会看到任何功德。

佛陀在《如来兴显经》中也说："如日照天下，生盲不能见……众生失本净，不信如来慧。"意思是，虽有太阳照耀整个天下，但生盲根本见不到，同样，如来的智慧虽至高无上，但具有邪见而失掉清净心的人，对此根本不会相信，这种人不管出家或学佛多少年，都不一定有什么成就。

《增一阿含经》就讲过一个简短的公案：一天，佛陀在竹林精舍为大众讲法。此时，一位年高腊长的比丘，无视于睽睽众目，双脚朝前，正对着讲坛，肆意而眠。同时佛陀附近还坐着一位小沙弥，年仅 8 岁，跏趺端坐，威仪

具足，以欢喜心和恭敬心谛听佛陀的教言。

佛陀决定借机施教，于是向大众开示："所谓的长老，未必是先出家者，如果心中没有智慧，仍会表现出愚痴的行为。若有人明白佛法真理，六根清净无烦恼，即使刚刚出家，也堪称为长老。"

说到这里，佛陀问："你们看到前排这位舒脚酣眠的长老比丘吗？"大众答："见到了。"

又问："看到这位 8 岁的沙弥吗？"皆答："看到了。"

佛陀接着说："这两人对三宝的恭敬心、信心截然不同，当来的果报也有天渊之别。此长老比丘前五百世常为龙身，若现在命终，又将堕落为龙，因为他对佛、法、僧无敬仰之心。而此沙弥听法恭敬，有惭有愧，七日过后，修行当有成就……"

可见，一个人学佛、听经的时间再长，但始终没有信心的话，也不见得有多大收益，这就是我们常说的"法油子"。这种人不管听到什么道理，都认为"这个我听过，那个也明白"，自相续与法根本不相应，与善星比丘和提婆达多没什么差别，真的特别可怕！

所以，佛教徒最需要的就是信心，这种信心最好是不退转的信心。即使这对一般人来讲

很难生起，至少也应具足清净信或欲乐信。否则，连这些都没有的话，入佛门的基本条件就丧失了。因此，无论是谁，都要具有一颗真诚的信心与恭敬心。若能如此，只要你虔诚祈祷，佛陀便会降临并赐予加持。

◎ 佛菩萨的加持无处不在

不管是哪一位本尊、哪一位佛陀，对众生的悲心都无有亲疏，一视同仁，只要时时祈祷，他永远会对你不离不弃，一直赐予灌顶加持。如颂云："何人诚作意，能仁现彼前，赐灌顶加持。"同样，上师的身、语、意、功德、事业，也没有一个不遍及的地方，若能经常观想祈祷，定然会得到无欺的加持。

藏文中有一部《如来不思议秘密大乘经》，这在汉文里也有，其中就说："如其虚空广大故，佛身广大亦复然；由身广大量无边，光明广大亦如是；由其光明广大故，语密广大亦复然；语密广大量无边，心密广大亦如是。"意思是什么呢？犹如虚空般广大而无处不遍，佛陀的身体也是如此；犹如佛陀的身体般广大覆盖一切，佛陀的金刚语也是如此；犹如佛语般无有边际，佛陀的意密智慧也是如此；犹如佛的智慧广大无边，佛陀的功德事业之光也是如此。（藏译中

"光"在身、语、意后面，与汉译的位置稍有不同。）

所以，在任何一个地方，佛陀都无不遍及，屋子里、火车上、飞机上、公共汽车上……都遍满了佛身乃至佛的事业和功德。只要你虔诚祈祷，就像水器清净会映现月影一样，佛的加持自然而然也会现前。

因此，能否获得加持，关键在自己有没有信心。如果没有信心，佛陀的加持再大，也不一定对你有利；而一旦有了信心，即使大海离开了波浪，佛陀对所化者的济拔和度化，永远也不会消失、不会过期。如《根本说一切有部毗奈耶》云："假使大海潮，或失于期限，佛于所化者，济度不过时。"

或许有人会问："谁说佛陀度化众生不过期？一尊佛陀的教期圆满之后，众生不就无法成为他的所化了吗？"

其实并不是这样。一尊佛陀的教期圆满，只是他度化众生的时间已满，并不是说他从此就没有加持力了。我们都知道，贤劫千佛的任何一尊佛，无论是过去的毗婆尸佛、迦叶佛，还是未来的诸佛，只要祈祷他的名号，当下即会得到加持，这方面有很多精彩的传记。所以，佛陀的加持永远都不会离开。可是我们自己，有时候因恭敬心、清净心不够，把佛看成是无

有加持的普通人，这样一来，自然也就得不到加持了。这不能怪佛陀，而是自己的无明愚痴所致。

莲花生大士当年前往罗刹国时，藏地的善男善女曾恳求他留在雪域，始终赐予灌顶加持。莲师回答:“具有信心善男女，莲生不去何处住，吾寿无有殁尽时，信士前我各现一。”意即其实我并没有去往别的地方，我已获得长寿持明果位，永远也不会死亡，只要你们以信心祈祷，我会在每个人面前各现一尊莲师。如今，我们念莲师心咒祈祷莲师也是如此，莲师一直在时时赐予加持，只不过我们看不见而已。这就像在生盲面前，具眼者对他施以帮助一样，不能因为看不见就说没有。

昔日无著菩萨修了12年的大悲心，才见到了弥勒菩萨。他见菩萨的第一句就是抱怨:“您的悲心实在微弱，我祈祷了那么长时间，您也迟迟不现前。”弥勒菩萨告诉他:“并不是我不现前，实际上我与你从未分离过，只因为你被业力所蔽，自己看不见我而已。”

因此，我们祈祷诸佛菩萨时，要坚信他们就在面前，这一点很重要。倘若没有这种信心，只是将其当作世间鬼神，祈祷不见效果就退失信心，绝不会得到真实的利益。假如你能具有

不退的胜解信，那无论在什么情况下，都会得到佛菩萨的悲悯，就像人们通常所说的“自己有胜解信，老妇依靠狗牙得成佛”。

◎ 老妇依狗牙而成佛的故事

这个故事在藏地可谓家喻户晓:

从前，一位老妇人与儿子相依为命。儿子经常去印度经商，母亲就对他说:“你在那边赚多少钱我不关心，这对一个老人来讲不重要，但印度金刚座是释迦牟尼佛成佛的圣地，你一定要从印度带一个殊胜的加持品，作为我天天顶礼的对境。”

尽管母亲三番五次地嘱咐，但这不孝的儿子并没有特别重视，把这些话都忘在脑后了，以至于每次从印度回来都两手空空。

一次，儿子又准备去印度。母亲就开始威胁他:“如果这次你还不给我带回一个加持品，我就自杀死在你面前。”

（母亲真的不高兴了。因为这不是一次两次了，说了那么多次，却始终没有带回一点点东西。其实，像菩提伽耶的一片树叶，觉沃佛的一块法衣，甚至初转法轮之地——鹿野苑的一块石头，这些也可以，但是什么都没有。无奈之下，母亲只好以死相逼了。）

结果儿子去印度经商期间，又忘记了母亲的嘱咐。回来快到家门口时，才突然想起母亲

的话，他心里嘀咕：“现在该怎么办呢？我没给母亲带回任何顶礼所依的加持品，这样空手而归，她一定会自尽身亡的。”

他左右环顾，发现路边有个狗头，于是拔出狗牙，用五颜六色的绸缎裹好，带回来交给母亲说：“您一定要保存好！这是佛陀的牙齿，特别不好得，我在印度花了很长时间才弄到，希望您将它作为祈祷的对境。”（这个儿子很坏呀，给母亲一个狗牙，说是佛牙。但母亲也有点笨，不然，人牙跟狗牙肯定是有差别的。）

母亲将这狗牙当作真正的佛牙，生起了强烈信心，经常顶礼供养。后来狗牙降下了许多舍利。当她去世的时候，彩虹光环等瑞相纷纷呈现。

她不像现在大城市的有些人，分别念特别多、特别复杂，就算是真的东西，也会产生各种邪念。尤其是没有福报、没有正见的人，邪分别念特别特别多；而有福报、有智慧的人，产生正见很容易，邪念倒不容易生起。就像《正法念处经》中所说：“善人行善易，恶人行善难，恶人造恶易，善人作恶难。”

其实，这个老妇人之所以成就，并非是狗牙具有加持力，否则，狗牙随处都找得到，我们就不用去圣地拜佛了。有些人听了这个故事，

就认为：“藏地有狗牙成佛的故事，看来狗牙加持很大，以后有狗牙的话，一定要带给父母作加持品。”我们不能从这方面理解。那从什么方面理解呢？这是因为老妇人以强烈的信心力，认为狗牙是真正的佛牙，这样一来，佛的加持融入了狗牙中，狗牙也就与佛牙没有差别了。

由此可见，信心是最关键的因素。即使对方不是功德所依，但只要你生起真正的信心，对方自然也就成了有功德者、具加持者。所以，信心在佛法中非常非常重要。

不仅藏传佛教特别重视这一点，汉传佛教也是如此。印光大师在《增广文钞》中说：“欲得佛法实益，须向恭敬中求。有一分恭敬，则消一分罪业，增一分福慧。”这与华智仁波切的意思完全一致，即恭敬心和信心越大，消除业障、增慧增福的能力就越大；但若一点恭敬心和信心都没有，诸佛菩萨的加持则很难融入自心。

◎ 渔夫们依信心而得度的故事

《法句譬喻经》中还有个“笃信品”，里面就讲信心的很多功德，其中有一则公案说：从前佛陀在舍卫国时，东南边有一条大江，江边住了五百多户人家，全部以欺诈造业为生。有

一天，佛陀见度化他们的因缘已成熟，便来到江边，坐在树下身体发光。村人从未见过放光的人，既惊异又好奇，于是集聚过来向佛礼拜问讯。佛陀让他们坐下，为他们传讲佛法，但这些人听了，心中不信，无法度化。

这时佛陀幻化出一个人，从江的南边踏水而来，水只没过他的脚踝，身体并没有沉下去。过江以后，他来到佛前顶礼。人们觉得有点稀有，纷纷问他："这条江特别深，你有什么功夫，可以不沉下去？"那人回答："我是江南边的一个愚冥之人，听说佛陀在这里说法，急切地想听佛宣说道德。到了岸边后没有渡船，我向一个人打听水的深浅，他说：'水只齐踝，你为何不渡过去？'我就相信他的话，从水面上过来了，并没有什么道术。"

佛陀赞叹道："善哉善哉，信心至诚的人，连生死之渊都可以度越，更何况这区区数里的大江了？"并说偈云："信能渡渊，摄为船师，精进除苦，慧到彼岸……"这时，村人们依靠那人的行为见证了信心的力量，纷纷对佛陀产生信心，求受三皈五戒，成了居士，最后都得到了度化。

所以，信心是入佛门的先导。个别道友经常抱怨："我的家人朋友实在没办法学佛！"其

实这跟信心有很大关系。假如他们第一步有了信心，那不管是官员还是什么身份，都有进入佛门的机会；但若连信心都没有，根本不相信"这一套"，那他的人再好，再有智慧、有悲心，也还是不行，根本不会入这个门。

因此，信心的确非常重要。有了虔诚信心的话，就像刚才那个老妇女，她不会左思右想，完全相信那个狗牙就是佛牙，然后去诚心祈祷，结果真正现前了佛牙的加持。包括很多道友也是如此，如果对一条金刚结、一本书、一尊佛像有极大的信心，时时皈依顶礼，就算它的质量不是特别好，所获的加持也不可思议。

我寺院（多芒寺）有一个很好的修行人，十多年来一直在拉萨那一带云游神山，独自修行，听说他已念了一亿遍文殊心咒。前段时间他下来了，我们稍微接触了一下，他身上还带着十五年前我给他的莲师铜像。这尊铜像质量比较差，是我在马尔康的商店里看到的，花了五元钱请回来，当作礼物送给了他。可能当时有一些缘起吧，这么多年来他始终带着，从不离身。他拿出来给我看，质量确实一般般，我说："给你换一个吧。我有尊尼泊尔的莲师像，送给你。"他连连摇头："不要不要！这尊莲师像遣除了我的很多道障。去年去印度过海关时，我最害怕

这尊莲师像被没收了，还好没有。”我开玩笑道："肯定不会。莲师既然能遣除你的违缘，怎么可能遣除不了他自己的违缘？"

可见，人的信心很关键。如果没有信心，几块钱的佛像，十五年一直带在身上，是绝对不可能的。而有了信心的话，在修行过程中，依靠这尊佛像，他一定遣除了很多障碍，得过很多不共的加持。所以，每个人都应该有这种纯洁的信心！

◎ **觉沃奔与觉沃佛的故事**

觉沃佛，是释迦牟尼佛十二岁等身像，由文成公主带入藏地，现供奉于拉萨大昭寺内。前段时间有一个领导，他是半藏半汉的年轻人，对佛教一点都不懂。他说："哎哟，我始终想不通，一个汉族女人带来的铜像，为什么藏族人那么崇拜？"——不懂历史、不懂加持的人，有时候说话也比较可笑。

按照藏地的习俗，人来到这个世界上，若没有见过觉沃佛，这是很遗憾的。所以，对很多老人而言，毕生能去拜一次觉沃佛，是自己心中最大的愿望。藏族子女为了报答父母的恩德，在各方面因缘具足时，也一定会带他们去拉萨朝拜。过去都有这样的传统。但现在的藏

族年轻人，好像不关心这方面，自己有了钱以后，就像汉地有些人一样，非要给父母买个房子，买个自行车——开玩笑！自行车倒没有。

从前，在工布地方，有一个叫觉沃奔的愚人。一次他去拉萨朝拜觉沃佛像，当时觉沃佛像前，没有香灯师等任何人，于是他便走到近前。他把觉沃佛当成一个活生生的人，看到供桌上的食品和酥油灯，心想："觉沃佛还是挺享受的，有这么多的糌粑和酥油汤。他应该是将这些糌粑团，蘸上灯器里的酥油汁以后才吃，为了使酥油汁不凝固才燃火的。我从很远的地方来这里，也算是觉沃的客人了，所以他怎么享用，我也应该同样食用。"

于是乎，他将糌粑食子蘸上酥油汁，就开始吃了起来。吃完以后，他心里有点担心，因为把觉沃吃的全吃了，喝的也全喝了，害怕觉沃会不高兴，于是慢慢地看觉沃的脸。结果发现他特别慈祥，一直笑眯眯的，这时他才比较安心，不禁赞叹道："神馐[4]被狗叼走了，您也是笑眯眯的；酥油灯被风吹动，您还是笑眯眯的，您真是一位好上师。我这双鞋托您保管，我转绕您一圈就回来。"说完，便将脏兮兮的鞋

[4] 神馐：供佛的食品。

子脱下来，放在觉沃佛像前面，他自己去转绕了。

香灯师来了以后，见觉沃佛前的“酥油汤”被喝完了，神馐也被吃完了，气得不行，再看到佛像前有一双脏鞋，就准备扔出去。觉沃佛像突然开口说话了：“这是工布奔委托我保管的，不要扔掉。”——香灯师可能吓坏了，以为工布奔是特别了不起的高僧大德。

这个时候，工布奔回来取鞋了，又说：“您真是一位好上师，给我吃了一顿好的，又帮我保管鞋子，现在我已经见到您了，也该回去了。明年请到我家乡来玩一玩吧。我宰一头老猪，炖上猪肉，煮熟陈旧的青稞酿成青稞酒，等着您。”

觉沃佛像说：“可以。”——香灯师可能要晕倒了。

这位工布奔回到家中，对妻子说：“我已经邀请了觉沃仁波切来做客，不知道他什么时候才来，所以你经常不要忘了瞧着点，看他是否来了。”

第二年的一天，他妻子去河边提水，在水中清楚地显出“觉沃”的影像。妻子立刻跑回家告诉丈夫：“那边水里有一个人，是不是你请的客人呀？”

他马上跑去看，果然看到水里现出“觉沃”仁波切。他认为“觉沃”落到水里了，于是奋不顾身地跳进河里去捞。因为信心所致，他果真将“觉沃”抓住并拽了上来，然后带着他高高兴兴往家中走。

途中到了一块大石头前，觉沃说：“我不去俗人家里。”不肯再继续前行，而融入了那块岩石中。后来石头上自然显出了觉沃佛像，被人们称为“觉沃石”；显现觉沃身像的河，则被叫做“觉沃河”。据说至今它们仍与拉萨觉沃具有相同的加持力，络绎不绝的信众也经常对它们顶礼供养。

以前藏地很多老年人去拉萨时，有些是磕长头，有些是走路，不像现在一样交通方便，可以乘火车、客车或飞机。他们从石渠上去经过工布地方时，都会先朝拜觉沃石和觉沃河，然后再去拉萨，据说现在还是如此。所以，这是真正的事实，绝对不是传说或神话故事。

那个“觉沃奔”完全是依靠坚定的信心，才得到了佛陀的悲悯。否则，换成一般人的话，喝了觉沃佛的灯油、吃了觉沃佛的神馐，又将不干净的鞋子放在觉沃佛像前面，怎么会没有罪过呢？但他却凭着信心力，反而得到了那样的功德——觉沃佛对他说了两次话，后来还在

他的家乡出现了。所以，具足信心的人，在日常生活中常会得到佛菩萨的感应。

◎ 孤儿与绿度母石像的故事

藏地还有这样一个故事：有个贫穷的小孩，从小是孤儿，没有父母。每当看到其他小孩都有妈妈疼爱，他就特别特别伤心。

他住的附近，有一尊很大的石雕绿度母像，他每天都跑去和绿度母像说话，把她想象成自己的妈妈，心情不好时就说着自己的心事，像孩子和母亲撒娇一般，将自己的喜怒哀乐跟绿度母像倾诉。

有一次，他被别人欺负了，特别伤心，就抱着石像大哭。这时绿度母像竟然动了，将他抱了起来，深深拥入自己怀中，像慈母般不断安慰着他，并开始陪他玩耍。最后在他离开时，绿度母像取下自己脖子上的珍宝项链，挂在了那小孩的颈上，以帮助他的贫困。

后来，有人看到那小孩身上有一串珍贵罕见的项链，就问他是从哪里来的。小孩回答："这是我妈妈给我的。"人们问："你不是无父无母吗？"小孩说："我妈妈就是那尊石雕绿度母呀！"人们不信，跑去看那尊绿度母像，发现石雕上的项链居然不见了，也没有任何被敲下的



痕迹。从此之后，大家对这尊度母像更生信心了。

诸如此类的故事，确实不胜枚举。大家不要认为这些都是迷信、是神话传说，若以这种语气把所有神秘的事实统统抹杀，那就是愚者的行为。相反，倘若我们因此对三宝产生信心、恭敬心，也一定会获得相应的加持和功德。

◎ 证悟空性唯一依靠信心

且不说世俗中的各种感应，就算是证悟空性、大圆满等胜义谛实相，也唯一依赖于信心。《入中论》中讲过，对空性法门有信心的人，才能成为真实的法器。佛在经中也说："舍利子，胜义谛唯以信心才能证悟。"倘若我们依靠自己的不共信心，以及上师三宝的殊胜加持，这种因缘一旦聚合，自然就会生起真实的证悟。而只有证悟了实相，才能真正对上师三宝深信不疑，并生起与众不同的不退信心。由此可见，证悟实相与胜解信二者是相辅相成的。

当然，就算暂时没有生起胜解信，哪怕对佛陀产生一刹那信心，自己也不会堕入恶趣。《德护长者经》中云："一心恭敬信，出世胜导师，无量百千劫，不堕诸恶道。"所以，对佛陀起信心特别重要，因为佛陀的确能救护一切，

《法华经》亦云："世尊甚希有，难可得值遇，具无量功德，能救护一切。"这方面的教证还有许许多多。

从前，米拉日巴尊者有两位殊胜的弟子——塔波仁波切、惹琼巴。惹琼巴在尊者面前呆的时间特别长，但违背了三次上师的教言，故没有得到即身成就。而塔波仁波切最初听到米拉日巴尊者的名字，就生起了不共信心，依止上师以后更是依教奉行。当他第一次见到上师时，上师递给他一碗酒，虽然他是出家比丘，按照戒律不能饮酒，但他仍以信心将酒喝光。以此缘起，上师知道他是个能护持传承、接受全部窍诀的法器。

塔波仁波切在米拉日巴尊者前呆的时间并不长，差不多有十三个月，也就一年多的时间，尽管如此，他却获得了上师的全部加持。有一次，他在境界中现见了药师七佛，之后又见到贤劫千佛，他马上去拜见上师。还没来得及禀告，上师就告诉他："你见的只是佛的色身，佛的法身以后才能见到[5]。你现在已不必和我住在一起了，可以到别处去了。你应该去岗波神山建立道场，弘法利生。"

[5] 意即以后才能认识自心的本性。

临行时，他问上师："我去那里建立道场后，什么时候可以摄受眷属？"

上师告诉他："一旦你与现在截然不同，相续中生起了现见心性的证悟，并且将老父我看作真佛。当萌生这样的坚定信心时，你便可以摄受眷属。"

（这对我们后学者来讲，也是很重要的一个教言。许多人来了学院以后，只听两三堂课就跟我说："我可不可以回去收弟子啊？我准备给他们做个漂亮的皈依证，您开许吧？您若是开许了，我马上就去大量收弟子。比较有能力的，我自己留一部分，其他的全部供养给您！"）

米拉日巴尊者为塔波仁波切授记的岗波神山，形状像一个国王坐在垫子上，在山之颈项处，就是他今后弘法的地方。后来，塔波仁波切在那里建立了寺院，创立了塔波噶举的传承，后人又称他为"岗波巴"。直到现在，这个法脉的弟子也遍于整个世界，数量特别多。

记得岗波巴在离开上师时，米拉日巴尊者送他到了一个树林，那里有一条河，河上有座小桥。上师对他说："为了尊重缘起，我不想走过河那边去。我就送到这里，你可以离开了。"他就对上师顶礼多次，然后一面流泪一面祈祷。上师觉得这个缘起不太好，显得十分不高兴。岗波巴依依不舍地离开上师后，因为他是利根

者，依止上师的时间虽不长，但后来也真正认识了心的本性，生起了视米拉日巴尊者与佛无别的境界。

法王如意宝以前也经常讲："什么时候你认为自己的根本上师跟佛没有差别，并依靠上师直指的窍诀，认识了心的本来面目。此时再摄受弟子、广弘佛法，就会有非常好的缘起。"

因此，上师三宝的大悲与加持若要融入自相续，唯一依靠恭敬和信心。从前，阿底峡尊者的一个弟子，边使劲敲尊者的门，边直呼尊者名字："觉沃，我身体不好，给我加持加持！"敲了三次之后，尊者才面现不悦地开门说："坏弟子，恭敬一点吧！加持不是通过使劲敲门而得到的，我不给你加持！"

所以，不管是什么人，假如对上师、佛菩萨没有恭敬心，是不可能得到加持的。平时我常会遇到一些不信佛、没有信心的人——"来！你给我摸一摸，用那个菩萨给我敲一敲……"然后给他"敲"的时候，他体内好像有根钢管一样弯不下去，这种态度是根本得不到任何加持的。要知道，只有以坚定不移的不共信心与恭敬心，才能开启皈依及加持之门。所以，信心对每个人来说，是必不可少的先决条件！

第八十六节课

前面介绍了皈依三宝要具足信心，信心分为清净信、欲乐信、不退转的胜解信。今天开始讲"皈依之分类"：

丁二、皈依之分类：

◎ 皈依分小、中、大三种

具有如此信心的皈依，根据动机的不同也分为三种。这一点大家务必要清楚。在座不管是出家人、在家人，自以为早已皈依佛门，但你到底属于哪一种皈依，小士道、中士道还是大士道？这个一定要观察好。

一、小士道皈依：畏惧地狱、饿鬼、旁生三恶趣的痛苦，希求天界、人间的善趣安乐，为了得到快乐、避免痛苦而皈依三宝。

现在这样的人比较多。我看到有些佛教徒比这还差，他们对下一世不重视，只求这辈子远离灾祸，生意兴隆、家庭平安、升官发财等，以这样的目标而皈依，甚至连小士道都不如。所以，有些寺院平日里人山人海，不少人喜欢办皈依证，但这些人只求今生离苦得乐的话，基本不能列为真正的皈依。

你们以后若给人讲三皈五戒，这些道理一定要弄明白。同时还应观察：“我最初皈依是怎么样的发心？现在处于什么样的状态？”每个人应常常扪心自问。

二、中士道皈依：通过闻思修行，认识到无论生在轮回的善趣、恶趣，都不离痛苦的本性，三界之中无有快乐，犹如不净室中没有妙香。为了摆脱轮回的一切痛苦、获得寂静涅槃的果位，而皈依三宝。

就像有些人，想到清净刹土的殊胜功德，就发愿往生极乐世界。但这样的发心，只是为了自己获得解脱，不愿自己感受痛苦，故叫做中士道，不是最上等的皈依。

三、大士道皈依：见沉溺在无边轮回大苦海中的所有众生，遭受无法想象的深重苦难，故不能只想自己一人解脱，要将他们安置于无上佛果而皈依三宝——我们需要的就是这种皈依。

◎ 选择大士道皈依的原因

当然，不管是哪一种皈依，功德都非常大，诚如《本事经》所言：“最胜有三种，所谓佛法僧，依生净信心，能见最胜法。”意思是说，最殊胜的是佛法僧三宝，若能对此生起清净的

信心，就能现见无与伦比的甚深之法。所以，皈依三宝是最荣幸的事情，也是我们来到世间最大的获得。

不过，在这三种发心中，最好是为了利益一切众生而皈依，不能只求下辈子的人天安乐，或者只想自己独自解脱。《华严经》亦云：“除灭一切诸心毒，思惟修习最上智，不为自己求安乐，但愿众生得离苦。”

因为善趣的人天安乐，暂时看似快乐，实际上也超不出痛苦的范畴，有朝一日善趣乐果耗尽后，又会再度堕入恶趣。《杂譬喻经》中就讲了一则公案：从前，印度有个修行之处，那里有十万沙门。其中五万人已证得阿罗汉果，断除烦恼，具足六通；剩下的五万人，或得少果，或未得果。一位长者对他们生起信心，为求人天福乐而作了供养。在最后回向时，僧众中地位最高的长老却说：“今天你作供养，实际上造了大罪业。”

未得果的沙门不理解，以为他年纪太大，有点老糊涂了。长老解释道：“这位施主是为了人天安乐而供养。将来获得这种快乐时，他会滋生骄慢，不求解脱，对三宝没有恭敬心，最

终福报享尽，必定堕入恶趣。[6]”

由此可见，我们无论做任何善事，都不能追求瞬间的善趣安乐，或者独自一人得到寂静的声闻缘觉果位。如果是这种发心，不去饶益无始以来曾当过父母、现今沉沦在轮回苦海中的无边众生，那实在不合情理。所以，我们理当修行无量福德的大士道皈依，为一切众生获得佛果而皈依三宝。

若能如此，龙猛菩萨在《中观宝鬘论》中说：“有情界无量，利彼亦复然。”因为众生是无量无边的，故想利益他们而发心行持六度万行，福德也是无量无边的。为什么？因为所缘对境是无量的，故缘此只是发心的话，功德也是无量的。

修皈依的时候，大家一定要知道大士道的功德。如果不懂这一点，只为了暂时的利益而皈依，不但没有大的功德，反而会像那个施主那样，造下堕入三恶趣的因。《四童子三昧经》中也说：“三界何有乐，数数流转生，死已复更生，增长相续苦。”众生流转轮回、死而复生，

[6] 《杂譬喻经》中，上座答曰：“汝等识其一，未识其二。此人种福复受人天中乐，于受乐中大生憍慢，自谓为足，不求解脱，睹佛不奉，见经不读，见沙门无虔敬之心，放逸自恣，食福既尽，当堕恶道无量阿僧祇劫，罪毕乃出。所以得种大罪者，因受世俗大报故也。若拟心圣道而为此福者，后受报时终无此报也。”

如此不断地增上痛苦，毫无实义。因此，我们要为了他们斩断轮回根本、发无上菩提心而皈依。

总之，作为大乘佛教徒，无论在任何场合，利益众生都不能忘。这一点，这次修五十万加行，务必要贯彻始终。无论是哪一个修法，在最初时都要想到：“修它不是为了我获得解脱，是为了利益无边众生。”而千万不要认为“修加行是为了能听密法，不修完，就没有资格得到密法传承”，若是这样一个目的，那你的方向就搞错了！

丁三、皈依之方法：

◎ 皈依法的分类

一、共同乘皈依法：

以诚信佛为本师、法为道、僧众为修道助伴的方式来皈依。

这是显宗的皈依。就像一个人去印度的话，首先要找个有经验的向导，以前曾去过那里，或对各方面比较了解；然后需要有道路，要么是空中的航道，要么是地上的公路等；还需要有同伴，在路上可以彼此照顾。

同样，众生若想得到圆满正等觉的果位，首先要依止佛陀，佛陀相当于是向导，指引我

们该怎么走，这个叫皈依佛；然后佛陀是依靠修法而得道，故他所宣讲的法，就是我们要行的道，所以要皈依法；在漫长的菩提道路中，没有可靠的助伴或道友，一个人可能会害怕，担心路上遇到种种违缘，没办法独自前往菩提之路，因此就要皈依僧众。

（不过，有些人跟道友出去时，因为很多观点不同、想法不同，回来就不说话了。你们要注意啊！以前就有这样的，出去旅游或朝圣时，刚开始两人关系特别好，钱全部合在一起，但到了后来，由于好几次观点不合，钱就分开了，最后都不理对方了，这样就不好。）

这是共同乘的皈依三宝。

二、不共同密乘[7]皈依法：

通过三门供养上师、依止本尊、空行为助伴的方式而皈依。

皈依时要以三门供养上师，因为上师是一切加持的来源；依止文殊菩萨、观音菩萨等本尊，因为本尊是一切悉地的根本；要以空行为助伴，因为空行是一切事业的根本。上师、本尊、空行称为三根本，以此对境而作皈依，就是不共密乘的皈依。

[7] 指密宗事部、行部。

三、殊胜方便之金刚藏[8]皈依法：

依靠脉清净显现化身、风清净显现报身、明点清净显现法身的捷径来皈依。

《前行备忘录》中也讲了，处所的脉清净，为僧宝和化身；动摇的风清净，为法宝和报身；庄严的明点清净，为佛宝和法身。以这三者为皈依对境，就是金刚藏的皈依方法。

四、究竟无欺实相金刚乘[9]皈依法：皈依境圣众相续中的本体空性、自性光明、大悲周遍无二无别大智慧，我们为了使自己也能生起来，反复修持、决定，依靠这样的方式而皈依。

其中，本体空性即佛宝和法身，自性光明是法宝和报身；大悲周遍是僧宝和化身。莲花生大士在《空行心滴》中，也以不共的窍诀阐述过。

◎ 念诵的皈依偈

念皈依偈的时候，可以是龙钦心滴派的“真实三宝善逝三根本……[10]”，也可以是《开显解脱道》的“南葵内色那卡刚瓦耶……”，各人可

[8] 指玛哈约嘎、阿努约嘎。

[9] 指无上大圆满心滴派。

[10] 真实善逝三宝三根本，风脉明点自性菩提心，本体自性大悲坛城中，直至菩提果间永皈依。



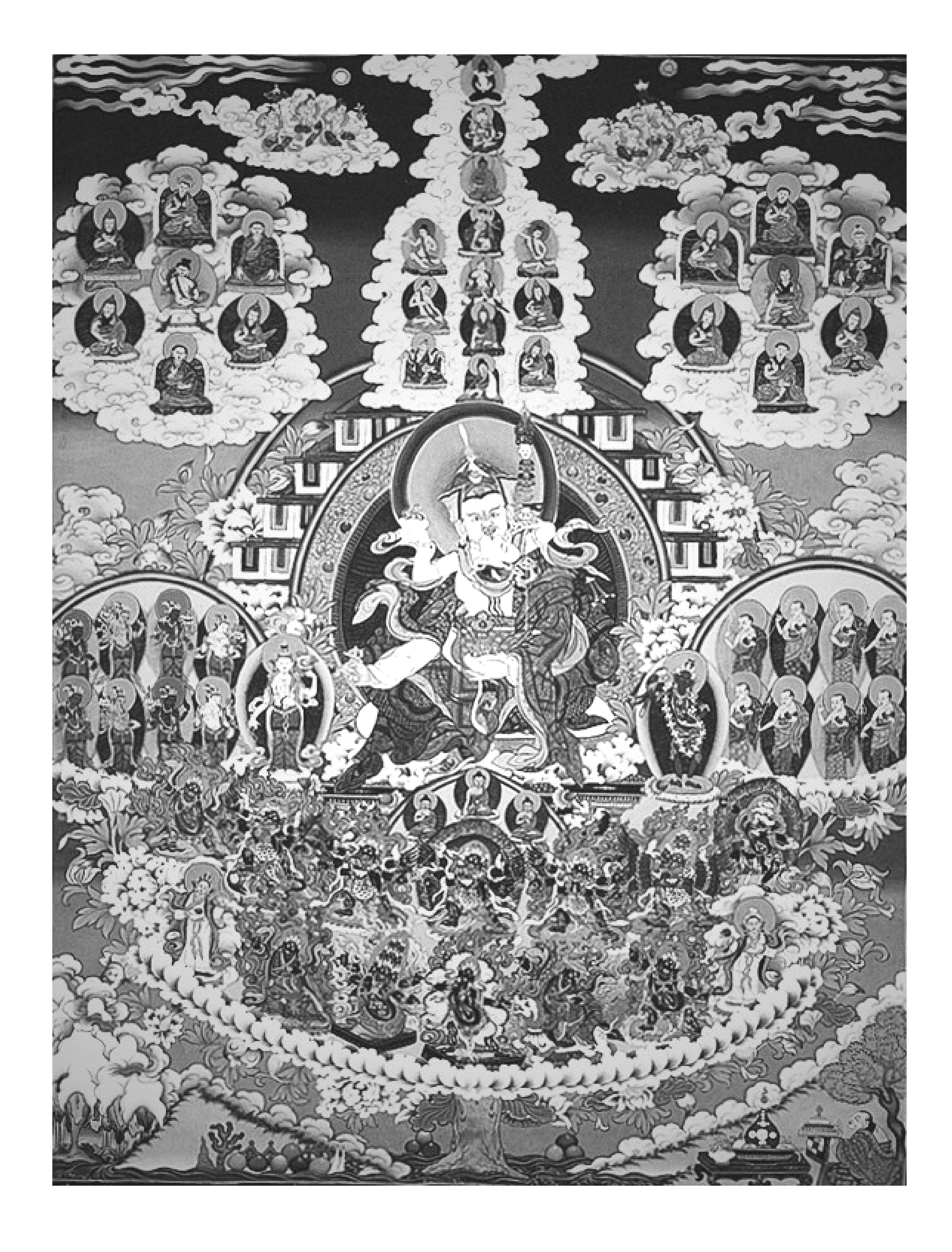

根据自己的情况来念。但不管是哪一个，最好能圆满十万遍。

有人说自己已经修过觉囊派、格鲁派或其他教派的皈依，这个我也很赞叹，但你以后如果要听无上大圆满密法，最好是修无垢光尊者龙钦心滴派的五十万加行。这是我个人的想法，并不是说其他教派的加行修完之后，不修这个的话，还是没有用。我不是这个意思，也不敢这么说。但我总觉得，每个传承的加持、悉地略有不同，理念上还是有点差别，即使你修过其他教派的加行，但这次因为不同的缘起，最好能再修龙钦心滴派的五十万加行，或全知麦彭仁波切《开显解脱道》的五十万加行。我个人而言，对这个法脉特别熟悉，我们若能一起将这个传承的仪轨修圆满，各方面定有不共的殊胜之处。

当然，你修其他教派的加行，也没什么不可以的。只要法清净，不是某某人以分别念写的仪轨，就都有资格学修密法。否则，我也确实不敢保证，大家一定要注意！

◎ 明观皈依境

以上内容明确之后，接下来是明观皈依境，修持真实皈依。



观想的时候，如果你有能力，就一步一步全部观想；实在不行的话，就想："我前面有一棵五枝菩提树，树上有三宝总集的莲花生大士，还有佛宝、法宝、僧宝。"这样简单地观想也可以。

在座的各位，有些年龄稍微高一点，听说连观音心咒都不会背，那背皈依偈也许有点困难。但除了这种情况以外，其他人应该没问题，务必要把这个念完。

具体来说，先将自己的住处观想成珍宝组成的清净刹土，美妙悦意，平坦光滑犹如镜面，无有凹凸不平的山岗、洼地。就像《维摩诘经》中讲的，螺髻梵王说释迦牟尼佛的刹土极为清净，但舍利子不承认，于是佛陀用脚趾压地，三千大千世界顿现清净无比。佛陀说："我此佛土恒常清净，只不过有些众生没有见到罢了。譬如天人享用同一食物，由于各自福德不同，感受的味道千差万别，同样，众生因为业力有异，有些人见不到此土庄严。心清净的人，才能见到诸法清净。"明白这个道理之后，我们首先将住处观想清净，这是第一步。

然后在自己正前方，观想一棵具有五枝的如意树，枝繁叶茂、百花齐放、硕果累累，极其圆满，蔓及各方，遍布东南西北整个虚空界，

枝叶全部是由各种珍宝铃、璎珞装点。这在唐卡和一些图片上都有，大家观不起来就好好看，之后再分别观想五方树枝上的境相。

观想的时候，除了这些，就不用多想了。有些人还要问很多细节，"树枝有多少，树叶有多少……"。其实你能观这些，观想能力就够丰富了。我的话，能观这个已经不错了，不用再加很多了。

中央的树枝：根本上师

观想本体为三世诸佛总集的根本上师，形象是莲花生大士。这跟前不久学的《虚幻休息》不同，《虚幻休息》中无垢光尊者一再要求，观想时上师的形象不能变。但此处，法王如意宝也讲过，如果你上师年迈体老、满面皱纹，不能这样观想，一定要观成莲花生大士佛父佛母。所以，每个修法的要求不一样。

这里的要求是，观想形象为莲花生大士，本体是自己的根本上师。他身色白里透红，一面二臂，双足以国王游舞式，安坐在八大狮子宝座的莲花、日月坐垫上。右手以契克印执持纯金五股金刚杵，左手平托天灵盖，里面有充满无死智慧甘露的宝瓶，瓶口由如意树严饰。莲师身著锦缎大氅、法衣、咒士衣，头戴莲花

帽，与身色洁白、手持弯刀和托巴的佛母益西措嘉空行双运[11]。（对密宗有信心的话，可观修双身像；假如不但生不起信心，还有一些不清净的念头，那修单身像也可以。）莲师的面部朝向自己，安坐在前方的虚空中。

上方的树枝：传承上师

观想莲师的头顶上，诸位传承上师以重楼式安坐。本来各大教派有无数传承上师，如格鲁派的传承上师，噶举派的传承上师。单单是我们宁玛派，续部中也有不同的传承上师，据佛教史记载，有杰珍大圆满的传承上师，龙钦大圆满的传承上师，布玛莫扎派的传承上师……但在这里，只是略观大圆满心滴派最根本的传承上师。

这些传承上师，《前行》后面一一有画像，《上师心滴·历史宝鬘论》中，也有这些上师的简介及彩图，大家应该一个一个地看。这些上师对我们生起大圆满的觉性证悟，有不可缺少的缘起，所以一定要观想。

这些传承上师分别是：法身普贤如来、报身金刚萨埵、化身极喜金刚（嘎绕多吉）、阿阇黎文殊友（蒋花西宁）、上师西日桑哈、智者加纳思

[11] 《前行》后面的“上师瑜伽”中，有这些的详细绘画，并标有名称。

扎、大班智达无垢友（布玛莫扎）、邬金莲花生大士、法王赤松德赞、译师贝若扎那、空行益西措嘉、遍知龙钦绕降、持明无畏洲（智悲光尊者）。这在《前行·上师瑜伽》中也有专门介绍。

如果你能继续观想，下面还有如来芽尊者、蒋阳钦哲旺波、华智仁波切、全知麦彭仁波切、托嘎如意宝、法王如意宝，这是我本人的传承上师。当然，假如你是其他教派的，传承上师不一定是这些。但学《前行》的话，把法从普贤如来一直传到你这里的，就是你的传承上师。

刚才也说了，这些传承上师的位置，就在莲花生大士上方。他们各自的装饰、装束样样齐全，上面一位上师的坐垫没接触到下面一位上师的头部。这些传承上师就这样以重楼式安坐，周围由本尊及四续部不可思议的尊众、空行勇士、护法团团围绕。

前方的树枝：三世诸佛

本师释迦牟尼佛的周围，由贤劫 1002 尊佛等十方三世诸佛所围绕。他们全部是殊胜化身梵净行的装束，头有顶髻、足有轮宝等具足三十二相与八十随好，双足金刚跏趺坐，身色有白、黄、红、绿、蓝，身体放射出不可思议的光芒。

这是观想佛宝。在不同经典中，有些说是贤劫千佛，也有说是1002尊佛。不过，在皈依境上，只画了三尊，代表过去佛、现在佛、未来佛。这些佛都是殊胜化身的装束，就像释迦牟尼佛一样。这样观修，就是皈依佛；刚才观想的是上师，修法上是皈依师。

右方的树枝：大乘僧众

以文殊菩萨、金刚手菩萨、观音菩萨这三位怙主为首的八大随行佛子[12]，由大乘圣者僧众围绕。

他们的身色也有白、黄、红、绿、蓝，以十三种圆满报身装饰庄严，双足以平等式站立。

左方的树枝：小乘僧众

舍利子、目犍连声闻二圣，由声闻缘觉圣者僧众围绕，身色洁白，身著三法衣，手持锡杖与钵盂，双足站立。

以上左右两方的树枝代表僧宝，即是皈依中的皈依僧。

后方的树枝：法宝经函

[12] 八大随行佛子：观世音菩萨、文殊菩萨、金刚手菩萨、地藏菩萨、弥勒菩萨、普贤菩萨、除盖障菩萨、虚空藏菩萨。

法宝经函层层叠叠，金光闪闪的格架中央最上方，陈列着640万颂大圆满续部。所有函头的标签[13]都对向自己，经函光芒四射，自然发出“阿勒、嘎勒[14]”的自声。

树枝的空隙：男女护法

这些树枝的所有空隙中间，有智慧护法神、业成护法神。

其中，男相护法神面部一律朝外，成办和保护修持菩提正法、遣除违缘与障碍、禁止外部障碍进入内部的事业；女相护法神面部向内，成办内在成就不散失于外的事业。

这些护法神，正如《大幻化网》所说，不管是业成也好、智慧成也好，全部是佛陀的自现，具有智、悲、力的无量功德，对我们十分慈爱。总之，所有护法神、本尊、空行都是主尊的显现，皈依时一定要这样观想，把他们全部观成引导众生的大导师，跟释迦牟尼佛、莲花生大士没有任何差别。

◎ 具体观修方法

[13] 函头标签：藏式书函左端的书名浮签，一般多用绸子制成。

[14] 阿勒、嘎勒：嗡 阿阿 额额 呜呜 热热 勒勒 唉唉 哦哦 昂阿 嘎喀嘎嘎阿 匝擦匝匝酿 札叉札札纳 达塔达达纳 巴帕巴巴玛 雅绕拉哇 夏喀萨哈恰。此为梵文元音字母组和辅音字母组，这五十个字母非常有加持。

假如你很难同时观想这么多对境，可以一会儿观中间的莲花生大士，一会儿观左边的小乘僧众，一会儿观右边的大乘僧众，一会儿观后面的经函，一会儿观前面的三世佛。最好以闭关的方式，一边这样观想一边念诵。

念皈依偈的时候，皈依的对境就是这些，但心里应该怎么想，才是最关键的。首先，你要皈依的话，就应把身体、寿命等一切，全部托付给佛陀等三宝。若能如此，《经律异相》中说："诸有归命佛，不趣三恶道，受福天人间，后逮涅槃界。"

其次，要明确皈依的目的，是为了利益无边无际的众生，不是为了求身体健康，或是为了可以听密法，看别人念完了自己还没有，就拼命念求个数量。所以，你们这次修十万皈依，应该反反复复地想："我皈依是为了利益无边无际的众生。"

修皈依时，从自身而言，应当如何观修呢？

把今生的父亲观想在右侧，母亲观想在左侧，前面是以憎恨自己的敌人、加害自己的魔障为首的三界众生，他们就像大地上规模盛大聚会的人们一样，聚集在一起。

今生的父母观在两侧，因为他们是恩德之处，《前行备忘录》和其他教言中也讲了，即生

中对父母一定要有感恩之心。然后，还要把关系最不好的人，观在自己前面。那天有个道友说："我正在修加行，但最近跟我不好的人太多了，所以我前面有一群道友，今天又增加了一个……"她每天都跟一个人吵架，吵完后又把那人观在前面。不过，这样观想也是对的。

假如你没有关系不好的人，把六道众生观在前面就可以了，不用单独观一个特别"重要"的人。或者，对你身体、修道制造违缘的魔障，以及在生活中无缘无故诽谤你、害你的，这些都可以观在前面。

然后，你和这些人一起面向皈依境，双手合掌，三门毕恭毕敬——身恭敬顶礼膜拜，语恭敬念诵皈依偈，意恭敬心里默念。（我们作为凡夫人，不一定能时时如此，但至少也要在一座之间观修一次。）

默念什么呢？"从现在起，我无论是上升还是下堕、是苦是乐、是好是坏、是病是痛，除了上师三宝您以外，我没有其他依靠、救护、怙主、友军、希求处与皈依处。"以这样特别虔诚的心，在上师三宝等皈依境面前，发誓"从今以后我的一切都拜托您了"——那天有个领导找我，他平时对我不好，我建学校他也不理，经常远离我。那次他跟老乡发生冲突，实在没

办法了，就打电话让我劝劝老乡。这时他对我很有信心，一直连连说：“一切事情都拜托您了！”

我们在三宝面前也要如此，自己苦也好、乐也好，“一切事情都拜托您了”。虽然生起这样虔诚真挚的心很困难，但如果生不起来的话，只是口头上说“皈依佛、皈依法、皈依僧”，确实意义不大。所以，这次修皈依，希望大家要注重质量，“利益众生”、“全心全意”、“一切依赖于您”这些关键词，必须要反反复复地思维，否则，皈依的效果不一定很好。

刚才也讲了，除了三宝以外，再没有其他的救护处、皈依处。接着还要默念：“从即日起，直到获得菩提果之前，我全心全意、诚心诚意将自己托付于您。成办任何事情，既不向父亲询问，也不与母亲商量，又不自作主张，完全依赖于上师三宝您。一切奉献给您，精勤修持您，除您之外，我无有其他皈依处、指望处。”

要想真正成为一名三宝弟子，就要有这样一颗心。以这样的心态念十万遍皈依偈，质量上肯定会过关。上师如意宝讲过，一般而言，五十万加行最好以闭关方式修，这样没有什么散乱，每天处于寂静的状态中。尤其是，若能在每座当中，开头发菩提心，中间在前面放张

皈依境的唐卡，作些供养，然后一心一意地念诵仪轨，最后作个回向，每次都以三殊胜来摄持，加行肯定修得很圆满。

这次《大圆满前行》我讲得比较广，在一生中，这是第一次，也应该是最后一次。所以，大家不要轻易错过，这方面一定要下功夫。

下面以至真至诚的猛烈心，念诵皈依偈：

དཀོན་མཆོག་གསུམ་དངོས་བདེ་གཤེགས་རྩ་བ་གསུམ༔
滚　秋色　怄得相　匝瓦色
真实三宝善逝三根本

རྩ་རླུང་ཐིག་ལེའི་རང་བཞིན་བྱང་ཆུབ་སེམས༔
匝龙特利让　云向　切　塞
风脉明点自性菩提心

ངོ་བོ་རང་བཞིན་ཐུགས་རྗེའི་དཀྱིལ་འཁོར་ལ༔
怄哦让　云特　吉　杰　阔拉
本体自性大悲坛城中

བྱང་ཆུབ་སྙིང་པོའི་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་མཆི༔
向切　酿波瓦德　加色切
直至菩提果间永皈依

念这个十万遍也可以。或者，还可以念《开显解脱道》里的皈依偈：“南葵内色南夸刚瓦耶，喇嘛耶丹宽竹措南当，桑吉秋当帕波给登拉，达当桌折给贝嘉森切。”这个可能很多人比较熟

悉，两个都可以，没有很大差别。

从明天开始，大家就要修皈依了。凡是看光盘和学会里的人，一定要把十万遍皈依偈念完。现场听课的学院道友，最近就要把它修完。假如你各方面条件具足，应该以闭关的方式修；实在没办法的话，各班就以集体共修的方式来完成。

总而言之，一定要把十万遍完成，这是我们宁玛巴传承上师始终强调的，藏传佛教其他教派的传承上师也特别重视。现在极个别人说，五十万加行不修也没关系，这样的做法我们无法想象。华智仁波切在《前行》中讲过："每一座期间，尽心尽力念诵皈依偈，总数合计起来至少要圆满十万遍。"在华智仁波切、麦彭仁波切、法王如意宝等诸多大德的传统里，若不修完五十万加行，根本没有资格听任何密法。

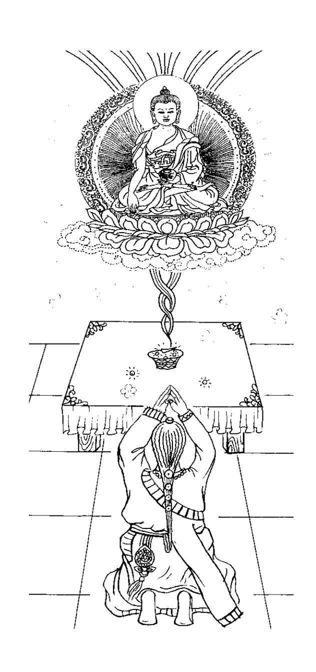
所以，希望你们这次好好修，不仅要在数量上完成，质量上也应尽量过关。修这个虽然要花一点功夫，但若想获得解脱的话，就肯定要下功夫。否则，纵然你人生过了七八十年，修行也不一定成功。

恰卡瓦格西曾说，在他60年的生涯中，大部分时间都被饮食、衣食、治病耗光了，如果真正算起来，用于修行的时间连5年都不到。



我们好多人也是如此，在短暂的人生中，忙忙碌碌了一辈子，却连一次五十万加行都没有修。看看以前的高僧大德，他们一生修过多少次加行？我们若连一次质量过关的都没修完，就不是真正的修行人了。

当然，若想质量过关，华智仁波切也说了，最好是以"闭关"的形式观修。希望大家尽量做到，即使做不到，也应避开一些散乱的因缘。那么五十万加行修完之后，是不是就可以完全放下了呢？也不是。你平日里还要经常串习，该念修的皈依偈一直要念。这点必须要注意！





第八十七节课

“皈依”中，上一节课已介绍了皈依境，又叫资粮田。其中讲到，中间是形象为莲花生大士、本体为根本上师，上面是历代传承上师，前面是三世佛，后面是以大圆满十七大续部为主的一切经函，左右分别为小乘、大乘僧众，周围有寂猛浩瀚的护法神。自己观想：前方是怨敌、魔障为主的六道众生，左右两侧是今世的父母，大家全部面向皈依境，口里念诵皈依偈，身体恭敬顶礼。

有些道友十万遍顶礼没完成的话，按个别上师的传统，也可以将皈依和顶礼一起修。我自己刚开始修加行就是这样；而且很早在学院带过一部分道友修五加行，当时也要求皈依与顶礼合修。

修的时候，观想带着三界六道的众生，身体作顶礼，口诵皈依偈，心里意念：“从今日起乃至菩提果之间，一切都依赖于三宝您。除了您以外，梦中也不寻找其他皈依处。做任何一件事情，不与父亲询问，不与母亲商量，也不自作主张，一切的一切都依赖于您。”然后以非常虔诚的心，全心全意地祈祷三宝。




若能以这样的心态念诵十万遍皈依偈，在三宝面前发十万遍誓，自己则不太会改变。之所以要念这么多数量，也是因为皈依非常重要，若在三宝面前再再表决心，以这种方式坚定自己的信念，以后就不容易退转。

所以，不管是现场的道友，还是将来通过法本、光碟听受的人，如果你真想成为一名虔诚的佛教徒，五十万加行必须要修，这是历代传承上师的要求。除了极个别病人或年龄特别高的人之外，在这一辈子中，自己一定要想办法完成五十万加行。

这一点，希望大家都应该发愿，这对我们来讲特别重要。如果你把加行修得非常纯熟圆满，以后的修行会很踏实、稳固。当然，除非是极个别利根者，可能不需要这样，但我们95%的人并不是这种根器，故应遵从历代上师的传统，这对自己来讲也是特别好的缘起。

我们这次共修加行，机会确实来之不易，所以一定要珍惜。有些人自认为境界很高，没有必要这样修，若果真如此，我也不会勉强。但过去的传承上师们，境界再高，一生中也修过多次加行。所以，你应该怎么样做？最好还是考虑考虑。

下面开始讲今天的内容：

◎ 怨敌、魔障比父母恩德更大

有人可能问："皈依时，将自己的大恩父母观在左右，却将讨厌的怨敌、魔障观在前面，为什么他们比父母还重要呢？"

这是因为，作为已进入大乘的修行人，我们理当对一切众生平等地修慈悲心与菩提心。释迦牟尼佛在因地时也好、得果后也罢，对罗睺罗与提婆达多都平等看待、一视同仁，并没有因为一个常常诽谤自己，就对他不满；一个是自己亲生儿子，就对他极其慈爱、另眼相看。同样，我们也应当像佛陀那样，平等地修慈悲菩提心，即使原来对某人有嗔心、有偏见，也要消除这种耽著。

尤其是为了圆满广大的福德资粮，避免失毁以前的一切善根，完全有必要将修安忍放在首位。否则，以一念的嗔恨心，就能摧毁千百劫中所积累的布施、持戒等善根。

而且，《入行论》云："若无生嗔境，于谁修安忍？"也就是说，只有依靠怨敌、魔障对自己进行损害，我们才能修成难行的忍辱。故对菩萨来讲，安忍的对境就像如意宝出现在穷人家里一样，非常难得，由于他可助自己圆满

菩提行，我们一定要对怨敌生喜。诚如《入行论》所言："故敌极难得，如宝现贫舍，能助菩提行，故当喜自敌。"

可是很多人因为修行不够，不愿意见到怨敌的样子，不愿意听到怨敌的声音，只愿意接触关系好的人，只愿意跟见修行果一致的人交往，这就是安忍修得特别差的原因。其实，假如没有怨恨的敌人，我们又对谁修六度中的安忍呢？

当然，就六度本身而言，前前比后后更容易。比如说，跟布施比起来，持戒比较难；但跟安忍相比的话，持戒就简单多了。所以，对一般人来讲，布施东西、守持戒律轻而易举，但面对敌人的危害，自己能做到安之若素的，实在寥寥无几。

不过，倘若你好好加以观察，就不难发现，仇人、魔障并不那么让人恨之入骨，从修行方面而言，他们甚至比父母的恩德更大。为什么这样说呢？大家都知道，父母教给我们的，是成办现世利益的一切欺诳手段，从小就灌输怎么样杀生、怎么样谈朋友等教育，让我们不断串习贪嗔痴为主的各种行为，使后世无法从恶趣的深渊中解脱。从这一点来说，父母的恩德并不是很大。

而怨敌、魔障呢？先拿怨敌来说，他对我们制造违缘、妨碍修行，成了我们修安忍的对境。并且通过巧取豪夺等方式，使我们不由自主地斩断或远离长久以来无法摆脱的轮回缚索——一切痛苦来源之财产、受用等，所以对我们恩德极大。

佛经中就有一则公案[15]：昔日有个富人，他有两个儿子，临终时嘱咐大儿子，一定要照顾好自己的弟弟。后来，大儿子娶了一个妻子，妻子担心弟弟长大后分家产，就经常劝丈夫尽早除掉弟弟。经过一而再、再而三的挑唆，大儿子便听从她的建议，把弟弟带到城外的坟地那儿，由于不忍心亲手杀死他，就用绳子把他紧紧绑在树上，想让虎狼等猛兽把他吃掉。

临离去时，他假装跟弟弟说："你在家里经常触怒我，今天在这儿好好思过，明天我再来接你回家。"说完就走了。

到了黄昏，天慢慢黑了，猛兽四处狂叫，弟弟听了非常害怕，但动也动不了，只好仰天叹息："在这个世界上，有没有一个大慈大悲的皈依处，可以救护我？"佛陀听到他的求救，放出一种大光明，名曰除冥，将坟地周围照亮；

[15] 详见《杂譬喻经》卷2。

接着放出第二种光，名曰解缚，令他身上的捆缚不那么紧，身体不再疼痛；然后放出第三种光，名曰饱满一切，令一天都没吃饭的他，不感到饥饿。然后佛陀亲自现前，用手解开他的绳子，对他进行说法。弟弟当下获得了圣果。

此时，他很感恩哥哥和嫂子，因为若没有他们的加害，自己就不会有这番遭遇。于是他以神足通飞回家里，哥哥和嫂子见到他，羞愧万分，特别不好意思。后来他给他们说法，他们当即获得须陀洹果。

另外，至尊米拉日巴，也是依靠伯父与姑母霸占他家财产的这种外缘，才遇到了正法。

他的传记前面已提过好几次，当时如果他父亲没有死，伯父和姑母没有害他，可能他一辈子也不会有这么高的成就。正是因为他们害他特别惨，他的仇恨特别强，才发生了后来一连串的事情。

他为了报复伯父和姑母，与几个人离开家乡去学恶咒时，母亲送了他们很远一段路，并再三地叮嘱："闻喜啊，你跟他们不同。他们是因为好奇或维生去求学的，而我们，实在被逼得走投无路了。如果你这次没有好好学，回来我就死在你面前。"后来，米拉日巴在修恶咒时，眼前常浮现母亲的这一句话，以此来鞭策自己，

一定要能害到伯父他们。之后，他依靠恶咒确实造了弥天大罪，看到死了那么多人和畜生，他生起真实的后悔心，最终精进修行而获得成就。所以，怨敌正是米拉日巴即身成就的唯一因。而且他在成就以后，也经常把善根回向给他们。

从这些公案可以看出，依靠怨敌，可令我们获得法利。在座的很多道友也想一想，你刚开始学佛时，是不是因为诸多不顺？尤其是个别人，最初不但不信佛，甚至特别排斥佛教，但后来因为怨敌的加害，才逐渐开始步入佛门。试想，倘若没有当年的痛苦，你如今或许还在五欲中沉浮，不求解脱，故一定要对怨敌存感恩之心。

同样，魔障也是我们修忍辱的对境，它使我们身体不好、心情不好，遭受百般折磨。但依靠这种折磨，可以清净自己往昔的许多罪业。例如藏地的吉祥比丘尼，就是因为遭受龙魔的侵害而修持观音法，最后获得了殊胜成就。

吉祥比丘尼，本是一位国王的女儿，长得非常漂亮，有许多王子及贵族向她求婚，但都没有成功。公主在 16 岁时，不幸染上了麻风病。原来追求她的人得知后，一个个都退避三舍，

就连平日最疼爱她的父王与母后，也因此不再亲近她。

公主深感世态炎凉、人情冷暖，于是独自离开王宫，躲入大雪山的山洞里，殷勤礼拜观世音菩萨，祈祷菩萨解除她身心所受的痛苦。这样经过了十二年。

有一天，她在礼拜时，忽见观世音菩萨伫立在面前，顿感身心无比清凉，麻风病也遂即痊愈。

她问观世音菩萨："我看世间有许多浊恶的众生，不知有何方法能度化这些人？"菩萨回答："我救度众生的方法有很多，每一种都是随众生需要而显现出来的。"菩萨现为十一面观音，并传授密法给她，令其以后用此法度化众生。

公主受到加持、获得成就后，随即返回王宫。认识她的人都觉得，她比以前更漂亮、更好看了，又纷纷前来求婚。然而公主已悟世间无常的道理，于是放下一切，出家为尼，以十一面观音的密法利益众生，并开创了藏地的巴摩派，成为十一面观音密法的第一代传承祖师。

以前我们去印度时，观音上师就专门传了这个法门。巴摩派的法非常殊胜，到目前为止在藏地一直很兴盛。金刚橛中也有巴摩派的修

法,《藏密佛教史》中还提到了此派的一些传承。

试想，吉祥比丘尼当年若不是病魔缠身，也不一定有后来成就的机会。包括我们学院的个别道友，也是因为以前得了特别严重的病，后来一心出家，把病魔放下，全心全意地皈依三宝，结果依靠诸佛菩萨加持，自己的癌症等恶疾不药而愈，所有的违缘荡然无存。据我所知，这样的事例在学院有好几个。

通过诸如此类的事例可以看出，怨敌和魔障作为我们值遇正法之因，可以说是恩德深厚。如果没有他们，很多人都会沉溺在世间八法的苦海中，不会有解脱的因缘。

◎ 无垢光尊者对此的看法

这方面的道理，全知法王无垢光尊者曾在《窍诀宝藏论》中也揭示过。如云：

遭受危害令己遇正法，得解脱道害者恩德大。

正因为遭受别人的危害，我们才有幸遇到正法，得到解脱。所以，害我们的人恩德非常大。

《大庄严论经》中就有一个故事说，从前，在印度的摩突罗国，有位相当聪慧、但不信佛法的婆罗门。一天，与他结怨的几位婆罗门为



了算计他，明知他不喜欢亲近僧众，却特意悄悄来到僧团，假借他之名，邀请比丘到他家中应供。想到第二天他将因无法供养比丘饮食而恶名远扬，这些人不禁暗自窃喜。

次日早晨，比丘们威仪庄严地来到他家。他见后非常惊讶，但马上冷静下来，心想这可能是与自己有嫌隙的人，故意让他措手不及，落得不敬僧宝的坏名声。于是，他礼仪具足地恭请比丘进入家中，并派人尽速准备美味佳肴，供养僧宝。

比丘用斋毕，慈悲地告诉他：“僧众在接受居士的供养后，会为其开示法要。虽然你非信佛之人，但还是可借此因缘仔细聆听。”于是，婆罗门端身正坐，听受比丘开示轮回痛苦及四谛之理。由于过去善根成熟，他对三宝生起极大的信心，当下证得须陀洹果。

可见，有时候陷害自己的人，恩德非常大，他使我们有因缘遇到正法，获得解脱。

厌离痛苦令己遇正法，获得永乐痛苦恩德大。

有人因为家人死了等痛苦，从而遇到正法，得到永久的安乐。所以，这种痛苦的恩德很大。

就像塔波仁波切，他在家时跟妻子感情很

好，后来妻子因瘟疫突然去世，他特别特别伤心。最后跑到米拉日巴那里，证悟了特别高的境界。

还有莲花色比丘尼，也是因为一生中遭受了特别多的痛苦，以此引发她趋入佛门而获得解脱。

个别道友可能也是如此，因为在家里遇到各种痛苦，即生才有缘学习正法。所以，我们理应感谢那些痛苦的来源。

非人作害令己遇正法，获得无畏鬼魔恩德大。

因为非人对你进行作害，结果令你遇到正法，最终获得无死无畏的果位。所以，鬼魔的恩德也非常大。

米拉日巴在拉息雪山修行时，就有许多非人鬼神幻现各种形象，多次向尊者攻击。尊者对他们说："一切妖魔的幻变和魔障，都是我心的庄严。对我来说，魔障越厉害，越能增益我的菩提胜行。"

明白这个道理之后，有些道友平时在修行时，没必要担心出现不顺，也用不着在走路时看到关系不好的人，就赶紧掉头，不愿意走这一条路。

人等嗔恨令己遇正法，获得利乐嗔者恩德大。

别人嗔恨你，令你遇到正法，获得了利乐。所以，嗔者的恩德非常大。

唐朝有个人叫马子云，一次，他负责督运本郡的租粮入京，途中船队沉溺，致使万斛皇米沉入江中，他也因此被禁闭狱中。马子云从此专心念佛。5年之后，遇到皇上大赦天下，才得以出狱。此后，他隐居寺中，精持佛法，最终成就了西方净业，往生极乐。

所以，他遭受的那种违缘，其实是很好的解脱顺缘。

猛烈恶缘令己遇正法，获无变道恶缘恩德大。

遇到病痛、逆境等猛烈的恶缘，亦可令自己值遇正法，成就无边大乐的圣果。所以，这些恶缘的恩德非常大。

以前我也讲过，嘎秋喇嘛在"文革"期间，天天挨批斗。每一次批斗时，他就以三殊胜摄持修自他交换。最后在接近圆寂前，他说："我一生中修的就是自他交换，这个窍诀对修行最有效果、最有利益。"

我们遇到一些违缘、恶劣的对境时，常会

特别痛苦伤心，而境界比较高的圣者，绝对不会如此。像无著菩萨生病时，弟子问他以什么办法治疗，无著菩萨回答:“如果我病了对众生有利，但愿我生病；如果我死了对众生有利，但愿我死去；如果我健康对众生有利，但愿我健康。除此专一祈请三宝外，不需作任何其他治疗。”

我翻阅《无著菩萨传》时，就对这句话触动很大。这种圣者的行境，我后来每次生病、遇到违缘时，虽然不能完全行持，但不管怎么样，经常口里假装说一说，对自己的心态也很有帮助。

所以，修行人将违缘转为道用，这一点跟世间人完全不同。有些修心要诀里也讲了，对高明的医生而言，山上所有的草木无非是药，同样，修行好的人，不论是遇到快乐、痛苦，或是生病、不生病，都可以变成修行的助缘。

他人劝告令己遇正法，获精华义劝者恩德大。

别人劝你皈依、学佛，以此使你遇到了正法，获得无上的精华义。所以，劝你的这个人恩德很大。

有些人被别人带到学院，去某某上师那里



皈依时，刚开始什么都不懂，连头都不会磕，但慢慢通过学习，最后成了大法师。这种现象不在少数，我们就有一位法师是这样。谁啊？猜一猜。

平等报恩善根回向彼。

因此，不管是恩重如山的父母，还是这些害自己的怨敌、非人，我们都要平等地报恩，把善根回向给他们。

以上华智仁波切讲了将怨敌、魔障观想在前面的原因。他们不仅今生对我们恩德很大，而且也是往昔生生世世的父母。明白这些道理之后，原来你把他们观在前面，可能心里有点不舒服，现在就可以想通了。

◎ 收座时的观修方法

最后收座时，自己要以满怀恭敬作为缘，观想莲花生大士为主的皈依境所有圣尊，身体放射出无量光芒，普照自他一切众生。众生接触到这些光后，犹如乌雀被石簧[16]惊动“扑棱棱”地飞起一样，融入皈依境的诸位圣尊。（这不是特别深的生圆次第，应该大家都会观想。）

[16] 石簧：是藏族牧民用牦牛毛或山羊毛编织的抛石绳，长约两米，由正绳、古底、副绳、加呷等四部分组成。它可将石球较准确地抛掷到两百米以外的目标，抛击偷袭畜群的豺、狼、狸等野兽，或在辽阔的草原上指挥畜群向预定的方向前进。

接着，皈依境的所有尊众，也从边缘逐渐融入光中，之后，融入中间的莲花生大士佛父佛母。头顶重楼式的一切尊众，也慢慢融入下面的莲花生大士。莲花生大士又融于光中，光也消失于法界，最后自心尽可能地安住在远离分别散收的离戏法身本体中。你们独修的时候，最好这样稍微安住一下，观想一下。

起座时，将一切善根回向无边众生，并念诵：

དགེ་བ་འདི་ཡིས་མྱུར་དུ་བདག །
给瓦 的 意 涅德 大
我 速 以 此 善

དཀོན་མཆོག་གསུམ་པོ་འགྲུབ་གྱུར་ནས། །
滚 秋 色 波 哲 杰 内
成 就 三 宝 尊

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། །
卓瓦 戒 江玛 利巴
愿 将 无 余 众

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །
得叶萨拉 故巴 秀
安 置 于 佛 地

等一会儿下课，我们共修皈依时，也是这样：先念诵“南葵内色南夸刚瓦耶，喇嘛耶丹宽竹措南当，桑吉秋当帕波根登拉，达当桌折给贝嘉森切”，然后稍微安住一下。起定时念“给瓦的意涅德大……”，最后再用“索南德义……”回向。

这个没什么不会修的，一定要按这样修。修多了以后，三宝的加持自会融入心，你的修行自然非常顺利。现在有些人喜欢修风脉明点，但修了多少年，什么感觉都没有，其实这是因为基础没有打好。如果你先好好地修皈依，那生起大圆满的境界并不会很难。

◎ 日常如何修皈依

我们随时随地，都要不离正知正念而观想皈依境的尊众。

不管到哪里去，在行走的时候，可将皈依境观在自己右肩的虚空中，作为转绕的对境。

安坐的时候，把他们观想在自己的头顶，作为祈祷的对境。以前很多上师就是如此，无论坐在哪里，都观想传承上师和莲花生大士为主的皈依境，就在自己的头顶上，并念“喇嘛钦”来作祈祷。

享用饮食的时候，将其观想在自己喉间，

作为饮食献新的供养处。现在好多人做得还可以，吃饭时不忘供养三宝。这一点，《前行备忘录》中曾一再强调，我也要求菩提学会的人在吃饭之前，最好能先念供养偈：

敦巴拉美桑吉仁波切	无上本师即佛宝
秀巴拉美丹秋仁波切	无上救护即法宝
珍巴拉美根登仁波切	无上引导即僧宝
嘉内滚秋森拉秋巴波日	供养皈处三宝尊

如果你祈祷的话，就把最后一句的“秋巴波日”改成“所瓦德”，并将三宝观在自己头顶上，这样就可以了。

睡觉的时候，观想皈依境在自己的心间，或者在头顶的枕头旁边，所有的三宝圣尊以慈悲关照着自己，以此作为迷乱梦境隐没于光明境界的要诀。

总之，一切威仪中，要处在明观皈依境尊众的境界中。其实，你别的不会修也不要紧，若能在行住坐卧中经常不离三宝，这就是非常好的修行人。而且你这样是为了利益一切众生，属于上等皈依。所以，我们应以坚定不移的信解，诚心诚意依止三宝，坚持不懈地修行皈依。

有些人修皈依不能持之以恒，修加行的话，一两个月中念念皈依偈，数量完成后就再也不

修了，这种做法是不行的。真正好的修行人，终身都会把它当成自己的功课，日积月累不断地修持，这样才对自己有利。

我本人接触这个法，至今已有二十多年了。在这么长的时间里，自己虽然观修得特别差，不能做到时时忆念，但它的重要性还是明白，平时只要想得起来，行住坐卧都在观。我想以后应该也会如此。不过下一辈子不好说，因为身体这些换了以后，有没有这种正知正念很难讲，但即生当中，一般不可能以种种原因产生邪见。

以前我刚学《前行》时，德巴堪布讲得特别细致，而且再三要求必须这么做。这些老修行人跟我们不同，他们不但给别人这么强调，而且在自己生活中，也是这样行持的。后来我来到学院，法王如意宝也常常叮咛：我们作为佛教徒，应当在行住坐卧中，时时刻刻不离皈依境。依靠这些上师们的教言，我虽不敢说证悟了很高的境界，但对皈依境的重要性和修行次第牢记于心；这些不敢说一天也没有忘，但至少一个月中观修几次，应该是有的。

所以，希望在座的道友，也能终身把皈依作为最主要的修行，而不是为了完成五加行，为了听一部密法。若能以这样的信念圆满一生，

这才是真正的佛弟子！

丁四（皈依之学处）分三：一、三种所断；二、三种所修；三、三种同分。

戊一、三种所断：

皈依以后，就应该有皈依戒。下面先讲讲必须要断除的三种戒律：

一、皈依佛之后，不能再顶礼世间天神，也就是说，不能把那些还没摆脱轮回痛苦的自在天、遍入天、上帝等外道天尊，以及地方神、土地神等世间大力鬼神，作为后世的皈依处，对他们顶礼、供养等。

当然，从广义上讲，各大宗教应和睦共处，可以不称他们是外道；但从狭义而言，我们皈依佛之后，不能再把鬼神、天尊当作解脱的究竟依处。

有些人认为这只是藏传佛教的说法，实际上，汉传佛教中也有这样的理念。《大般涅槃经》第8卷中就说："归依于佛者，真名优婆塞，终不更归依，其余诸天神。"可见，这并不是藏传佛教的一家之言。我们作为佛教徒，皈依了佛陀的话，就不能再皈依天神、土地神等等。

有些地方供养土地神、世间护法、龙王、狐仙，这虽是当地的一种习俗，但你不能永远

皈依他们，而应把他们当成自己成佛的助伴，以成办利益众生的事业。莲花生大士的很多仪轨中，也有供养鬼神、天龙八部的。不过，这些众生不像智慧护法神、业成护法神那样已获得了出世间成就，只不过是在莲师等大成就者面前作过皈依，承诺要护持我们的修行，故不是究竟皈依的对境。所以，皈依跟供养还是有一定差别，在这些问题上，希望很多人应该要懂得。

现在有些人一听这样说，就觉得是种执著，如今网上有不少人，经常对佛教的内容断章取义。像我昨天发了条微博，讲了《前行》的三种皈依，马上就有人评论："佛教不是讲平等吗，为什么有皈依、有高贱的差别？"其实，如果什么都要平等的话，世上怎么会有男女的差别？怎么会有富人和穷人、领导者和被领导者？你不能因为提倡男女平等，就要求所有男女的个子都一样，权利也是平等的。

现在很多人佛教水平特别低，看到一个词就依文解义，用自己的分别念去理解。这样的话，不要说佛教的甚深道理，就连世间的法则也很难成立。所以，有时候看到这些人的问题，真的不想回答，只有一笑了之。

二、皈依法以后，必须断除恼害众生之事，

尽己所能防微杜渐，努力做到连梦中也不损害众生。

汉地有些人明明已皈依了三宝，但还在杀鸡、杀虫、杀蚊子蟑螂，甚至有些法师也开许这么做。但佛陀明确告诉我们，这样做是不合理的，正如《涅槃经》所云：“归依于法者，则离于杀害。”《涅槃经》说的是“杀害”，《前行》说的是“伤害”，也就是连轻微地害众生都不行，更何况是杀他们了？

所以，佛教徒一定要杜绝杀生。否则，你把皈依证揣在包里，然后开始杀害众生，此举就已经破了皈依戒，已经不是佛教徒了。

三、皈依僧之后，不可与外道为友，也就是不能与不信仰佛教及导师佛陀的外道交往。

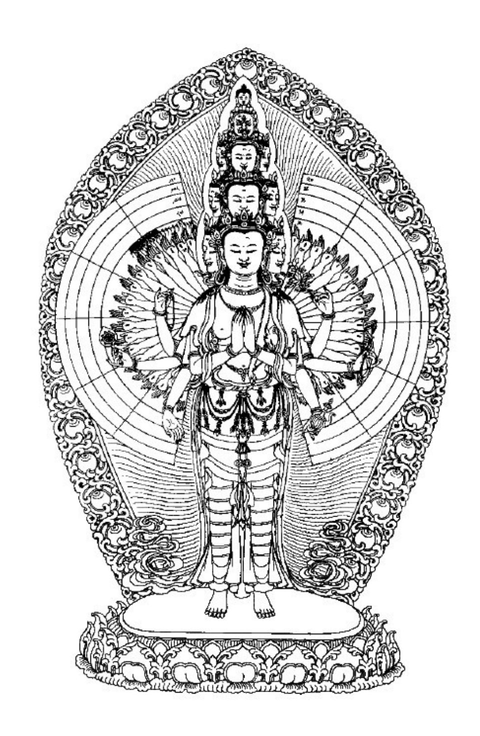
当然，有时候跟不信佛的人说个话、吃个饭，这也是很难免的，但你的见解千万不能与之同流合污。在我们藏地，虽然没有真正的外道，但侮辱上师、诋毁正法，及诽谤密宗甚深法门的人，也与外道基本上相同，故绝不能和他们亲密接触，友好往来。

我们常说“远离恶友佛子行”，对上师、佛法不恭敬的人，跟他交往久了以后，自己的善根就会全部毁坏，故《涅槃经》中云：“归依圣僧者，不求于外道，如是归三宝，则得无所畏。”



皈依僧众之后，不要与外道交往，这样的皈依，可令你获得无所畏惧的境界。其他佛经也说：“若尊重三宝，当得三菩提，远离三种见，则不生诸苦。”倘若尊重、恭敬三宝，就能证得三种菩提，远离障碍解脱的三种邪见，断绝一切痛苦的产生。

因此，我们一定要懂得皈依的这些道理！



第八十八节课

现在正在讲皈依的学处，也就是皈依后须守的九条戒律。昨天已讲了三条所断的戒律，今天接着讲：

戊二、三种所修：

所修，就是皈依三宝后应该做的。它也有三条：

一、皈依佛以后，对佛宝的身像，乃至零碎片段以上，也要恭敬供养，以头顶戴，放在清净的地方。对它起真实佛宝想，生起信心并观清净心。

佛陀虽然已示现了涅槃，但很多经典里也讲了，佛陀幻化的形象就是佛像。故《亲友书》中说[17]，作为智者，即使看到木雕的佛像，也会恭敬顶礼。

我们作为皈依佛门的人，不要说对佛菩萨的画像、塑像顶礼膜拜，就算是佛像的碎片、唐卡的一角，也应当恭敬顶礼，放在清净之处，不能任人践踏。在末法时代，佛陀会显现为佛像来度化众生，故要把这看作是真正的佛陀，

[17] 《亲友书》云："佛像纵然以木雕，无论如何智者供。"

对它生起欢喜心、恭敬心。而千万不能轻蔑佛像，甚至见到时连帽子都不摘，以不恭敬的态度来对待。

二、皈依法后，不要说对显宗的《大藏经》、论著，密宗的续部、经典要有恭敬心，甚至是只言片语，乃至一字一句，也要顶戴供养，生起真实法宝想。

佛陀曾在经中说：末法浊世时，我会以文字相来利益众生。因此，我们不仅要恭敬佛经论典的文字，从广义上讲，世间的杂志报纸由于能指导人们取舍，故也应该值得恭敬。

然而，听说有些寺院的佛教徒，在跟别人辩论时，手里拿着《释量论》的法本，说它只不过是文字而已，对它恭敬没什么意义，然后就放在屁股下面。这种行为特别可怕！持此邪见的人，表面上是佛教徒，实际上根本不是。当然，他也是因为愚痴所致，不知道佛经的价值，所以非常可怜。

我们作为佛教徒，皈依了法宝之后，不能把经典放在不净的地方，或者地上，而一定要放在高处。有些人把法宝、佛像塞在床底下，甚至坐火车时把有经书的行李放在下层，这真的很不合理。一般来讲，有智慧的人，绝不可能将法宝放在身体下面，这样对三宝连基本的

恭敬都没有。

“文革”期间，藏地有些人被红卫兵逼迫必须坐在转经轮上、经函上，他们宁死也不坐，不愿意舍弃三宝。还有个地方的红卫兵，把经函、玻璃碎片分别摊在路上，让一个誓言特别坚定的人，要么光脚踩玻璃碎片，要么就去踩经书。后来那人选择了玻璃碎片，而不愿意踩在经书上。所以，我们一定要对所有的佛经有恭敬心，因为你已经皈依了法宝。

三、皈依僧[18]以后，对僧宝所依、乃至僧衣的红黄补丁以上，也应当生起真实僧宝想，恭恭敬敬顶戴供养，将它放在干净的地方，生起信心并观清净心。

僧众的僧衣，我们千万不能踩，如果在上面跨来跨去，过失也相当大。为什么呢？因为有关经典中说，出家人的红黄僧衣，实际上是过去、现在、未来诸佛成佛时的装束，天龙八部、人与非人都会恭敬顶戴。还有些经典里说，大鹏每天捉龙而食，龙王向佛陀求救，佛以僧衣赠与龙王，教其及眷属各分一缕，系在龙角上，就能避免大鹏捉食之难。

所以，出家僧衣加持极大，我们穿上之后，

[18] 在小乘中，四位比丘以上称为僧众；在大乘中，得地的菩萨称为僧众。

除非是前世杀生等异熟果报现前，否则，一般的世间鬼神无法加害。

现在有些在家人，邪见特别重，对出家人很看不惯，看到谁都觉得是坏人。有这种心态的话，造的业会非常大。阿底峡尊者说过：“四个僧人中，一定会有一位圣者。”只不过我们的心不清净，看不到而已。因此，能穿上这样的红黄僧衣非常不容易，大家理应观清净心，否则，一不小心就会破皈依戒。

戊三、三种同分：

一、对为自己开示取舍道理的上师，不管他的身相如何、地位怎么样，我们都应把他看作真正的佛宝。甚至连其身影也不能随意践踏，而要精勤承侍、供养。

当然，将上师视为与佛无异，并不只是藏传佛教的说法，汉传佛教个别人对此颇有微词，这也是他孤陋寡闻而已。其实，汉地有一部经典叫《最上根本大乐金刚不空三昧大教王经》，里面就说：“当于阿阇梨，起大信重心，其阿阇梨者，诸佛等无异。”所以，我们对上师像佛陀那样承侍恭敬，是非常合理的，如果没有这样，则得不到佛法的悉地和加持。

二、对上师所赐的任何教言，都应当作真

正法宝想。如果你天天吹毛求疵，觉得上师讲的这个不对、那个不对，那绝得不到真实的利益。所以，我们应当依教奉行，对上师要有恭敬心，对上师的教言要有欢喜心，哪怕仅仅是一言一句，也不能置之不理。

现在有些人认为:“对上师要有恭敬心，这是一种过时的传统思想。现在已进入21世纪了，人人都是平等的，上师和弟子也不例外。”

如果你这样想，那不要说佛教中，连世间上也说不过去。试想，假如学校的老师和学生都平起平坐，学生可以随意反抗老师，他们不愿意坐在下面，就可以跟老师一样坐在讲台上，如此没有尊重心的话，学生永远也学不到任何知识。所以，现在这个时代特别可怕，好多人都特别愚痴，将很多传统理念弃之不顾，反而去推崇一些似是而非的道理。

另外，对于上师的眷属、弟子，及与自己共同持梵净行的道友们，也要作真正僧宝想。身语意恭敬依止，一刹那也不做令他们不欢喜的事。

包括为上师发心的人，你也不能看作敌人，背后遇到谁都讲他的过失，甚至觉得上师如何如何偏袒。就像藏地的一句谚语:“看到骑马的人，在他面前站着说；看到走路的人，在他面

前坐着说。”其实，就算是当年释迦牟尼佛身边，也有好人和坏人，但这并不是佛陀的过失。不过，嘴巴长在自己身上，你想给别人说是上师的过失，说是上师身边发心人员的过失，不把他们当僧宝想的话，想怎么说都可以。如果上师的眷属不欢喜，实际上也跟间接危害上师没什么差别。

当然，假如上师的眷属、弟子，行为确实说不过去，那也不一定非要维护。包括上师若不是真正的善知识，所作所为完全违背正理，佛教中也并不是强迫你一听说是上师，就必须无条件服从，上师什么都可以随心所欲，什么坏事都可以干。

不过，上师若是真正的善知识，就必须要以恭敬心来依止。尤其在密宗金刚乘中，皈依境的主尊就是上师。我们务必要清楚地认识到，上师的身为僧众，他代表了十方诸佛，在末法众生面前示现为善知识的形象；语为妙法，以讲辩著的方法，为众生开示取舍，广转法轮；意为佛陀，他已证得一切万法的实相，跟佛陀的密意无二无别。故上师是三宝总集的本体，对于上师的所作所为，我们都要看作是正确的、善妙的，诚信不疑地精进依止，时时刻刻虔诚祈祷。




假若自己三门的行为，让上师生起厌烦心、生起不欢喜心，那就完全舍弃了一切皈依境。这样的话，再祈祷诸佛菩萨赐予悉地，也没有一点用处。因此，我们应随时随地以坚定不移的毅力和决心，想方设法让上师欢喜。

然而现在末法时代，好多弟子不在乎这一点。包括不少听过密法的人，觉得上师就像亲友一样，不高兴也无所谓，从来没想过自己触怒上师的话，不能过夜就要忏悔。有些人可能是不懂这个道理，有些虽然懂一些，但不把它当回事，如此一来，他们一切悉地都得不到。

以前我看到《蓝色手册》里说：“一切大乘之教规，令师欢喜最重要，上师极为喜悦故，一切所为具大义。”只有让上师心生欢喜，一切所作所为才有了实义。因此，令师生喜在修行中特别重要，我们应当以三种欢喜来依止上师。

◎ 一切都是佛陀的加持

总而言之，在生活中，不论痛苦也好、快乐也好，吉祥也好、不幸也好，疼痛也好、哀伤也好，我们都应一心一意依赖上师三宝。如果幸福快乐，也知道这是三宝的悲悯所致。诚如佛在经中所说：此世间的安乐与善事，乃至烈日炎炎时，有习习微风吹到脸上，都是佛陀

的悲悯与加持。

《福盖正行所集经》亦云：“若佛不兴世，三界何有乐？由佛出现故，我等获安乐。”佛陀出世，不仅能开示正法，引导我们懂得取舍，获得解脱的安乐。甚至在夏天特别热时，吹来一丝凉风；冬天特别寒冷时，出现一缕阳光，也都是佛陀的加持。

记得《中观庄严论释》里还说，对出家人而言，包括刀能剃发、衣能着色，也完全源于佛陀的加持，只不过人们不知道而已。到了末法五百年的形象期时，释迦牟尼佛的度生事业在娑婆世界已经圆满，此时人们很难获得佛陀的加持。很多出家人虽想剃头发，但剃发工具无法使用，只能把牛皮覆在头上，装成光头的形象；想把法衣染成红黄色，颜色也没办法染在衣服上，只好将牛皮反过来，当成袈裟穿。

对此，或许有人不一定相信。但不管怎么样，大家应该知道，世间上的一分快乐、一分开心、一分祥和，全部是佛的加持。很多老修行人就有这样的心态，自己如果特别快乐，或是喝了一杯茶，特别香，马上就会说：“这是佛陀的加持！这是上师的加持！”

同样，哪怕你生起一刹那的善分别念，比如想修行、想出家、想放生、想发菩提心等，

也是佛陀不可思议的加持力带来的。就像《入行论》中所言：“犹如乌云暗夜中，刹那闪电极明亮，如是因佛威德力，世人暂萌修福意。”在这样的末法时代，我们生起如闪电般短暂的学佛意乐，或者对佛陀生起信心、对众生生起悲心，是特别特别不容易的，因此，这一切均为佛陀的加持。

倘若没有这种加持，我们会永远沉溺在苦海中，感受极大的痛苦，所以一定要时时感恩佛陀。《胜天王般若波罗蜜经》也说：“若佛如来不出世，一切众生受大苦，无复善道唯恶趣，但闻三涂苦恼声。”《方广总持经》还说[19]：佛陀灭度之后，若有法师为人说法，令众生趋入大乘之道，假如他们生起一丝欢喜心，乃至掉下一滴眼泪，这也是佛的威神力所致。

就像我们跟别人交流佛法时，有些人对佛陀生起欢喜心和信心，听着听着就感动地流泪，这都是佛陀的加持，是很不容易的。对一般世间人而言，哭的话，多是为了自己的感情、自己的家庭，这时候他流的眼泪比长江黄河还长，但这种眼泪没有任何价值。

[19] 《方广总持经》云：“佛灭度后，若有法师，善随乐欲为人说法，能令菩萨学大乘者，及诸大众有发一毛欢喜之心，乃至暂下一渧泪者，当知皆是佛之神力。”

以前我在一所医院住院，有个护士对我很不好。有一天，我看她在流泪，就问：“你是不是为我哭的？”她恶狠狠地回答：“我才不会为你哭呢！”（众笑）法王讲《释尊广传》时说，对众生因悲心而流泪，或者对三宝因信心而流泪，这种泪水有很大功德。但如果只为了自己而哭，那没有什么意义可言。

也许有人会问：“如果三宝有这么厉害，那天天祈祷三宝就可以了，我生病是不是就不用看病吃药了？”

并不是这样。假如出现病痛、苦痛、魔障等磨难，首先你要祈祷三宝，除此之外，若是需要采取医疗术、禳解术[20]等行之有效的方法，也要明白这些都是三宝的事业，然后再接受治疗等，而不要认为“祈祷三宝起不到什么作用，我看了医生以后才好”。其实你到医院去，不管是医生诊断还是开药，全是三宝的威神力在作饶益。所以，我们要把这些理念搞清楚，对“一切显现都是三宝的游舞”要深信不疑，并且观清净心。

[20] 禳解术：禳解灾难的法术。

如果为了办事等目的，我们要前往异地他乡，也应先顶礼所去方向的如来或三宝，然后再开始动身。比如，要去东方的话，就观想东方如来，并作顶礼、祈祷；去西方的话，就向西方如来顶礼和祈祷。或者，可以念些《八吉祥颂》，对三宝始终有一种恭敬心。若能如此，则会成就一切顺缘。《佛说灌顶经》亦云："礼拜向三宝，供养散花香，释梵相拥护，万事皆吉祥。"

我们藏地就有这种习惯：出门之前先去寺院供养僧众，请他们念经，然后自己进行祈祷，向所去地方的佛陀顶礼，这样的话，一切所愿就很容易成办。

《三戒论》中也讲过，阿底峡尊者规定，皈依后有五个共同学处："不为命奖舍三宝，何等要事不寻他，常供令自他皈依，顶礼所去之方佛。"

意思就是，第一、皈依以后，就算遇到生命危险，或者得到再大的奖赏，也不能舍弃三宝。

第二、不管发生怎样重大的事，也不能认为三宝不能救护，而去另寻其他的世间办法。

第三、行住坐卧中恒时忆念三宝功德，不间断供养。

第四、了知功德后，令自他虔诚地皈依三宝。有些人出去时，坐车也看看有没有容易调伏的对象，如果有人看起来不错，就马上坐到他跟前，笑眯眯地问："你皈依过没有啊？"结果别人不但不领情，反而一直抽烟，最后把他给熏跑了。

第五、无论去往何方，要对那方的佛陀进行顶礼。

◎ 日常生活中如何祈祷三宝

一切时处，都应念修宁提派仪轨的皈依偈"真实三宝善逝三根本，风脉明点自性菩提心，本体自性大悲坛城中，直至菩提果间永皈依"[21]，或者共同乘的皈依偈"皈依师、皈依佛、皈依法、皈依僧"——在藏地，几乎人人都会念。那天我去一个学校，问了很多小学生，他们大多数都会。不过，现在藏地很多知识分子不像以前了，因为新文化的冲击特别大，他们对三宝的信心日益退化，这种现状不容乐观。

念诵三皈依，其实功德非常大，《圣解脱经》中说，若能在临死的旁生耳边，念"南无布达雅，南无达玛雅，南无桑嘎雅"，它来世就会摆脱恶趣之苦。而四皈依，是在三皈依的基础上

[21] 也可以念《开显解脱道》中的皈依偈。

加了“皈依师”，因为上师是三宝的总集。所以，我们要经常念修四皈依，在他人面前也不时赞叹三宝的功德，令其皈依，并使他们明白：自他所有众生今生来世的依赖处就是三宝，故要精勤念修皈依。

不过现在末法时代，有些人真的特别过分，常说佛经的这个道理不对、那个道理不对，出家人如何如何不好……这些人口口声声说这是事实，但实际上并非如此。他们只看到过失的一面，却从不看功德的一面，因为自己心不清净，故根本看不到皈依三宝的功德。

其实，就所有众生而言，对今生来世最有利的，即是皈依三宝。如经云：“唯有诸世尊，能加施无畏，当至归命佛，及法与圣众。”唯有世尊可以赐予无畏的境界，故我们应以诚挚的信心，皈依佛陀、法宝和僧众，只有这样，今生来世才会得到快乐。

真正懂得皈依功德的人，不管到哪里去，哪怕路上见到一个人，没有皈依过的话，他也肯定要讲皈依的功德。或者他在旅馆里住一晚上，旁边的人若不信佛教，他就慢慢慢慢讲，到了第二天分开时，那人已经皈依佛门了。

不过，有些人特别刚强难化，你讲了半天也没有用，这样的话，你就给他念些皈依偈或

佛陀名号，这对他也是有利的，因为在暗劫中，连三宝的名号也听不到。所以，遇到实在听不进去的人，你可以在他耳边突然念“佛、法、僧”；或者走路、坐电梯时，突然念“释迦牟尼佛”、“南无阿弥陀佛”……在别人看来，你可能有点问题，但实际上，这对他们利益非常大。只要能在众生阿赖耶上种下善根，这也是一种弘扬佛法。毕竟你即生中想找一批眷属，专门给他们讲经说法，机缘不一定很成熟。但在走路的时候，可以把路人当成你的得力弟子——呵呵，是不是啊？

在日常的行住坐卧中，也要观想忆念三宝。

睡觉：晚上就寝时，要像前面所说那样，将皈依境的尊众观想在自己心间，心专注于皈依境而入睡；倘若你没有生起次第、圆满次第的境界，实在不会观想，那也要在心里意念：“上师三宝此时就安住在我的枕头上，以慈悲的目光垂视我，怜悯地关照我、加持我。”若能在这种境界中入眠，自己迷乱的梦就会变成光明梦。所以，睡觉前应当这样观修，尽量不要有贪嗔痴的心态，而应在不离随念三宝的状态中入睡。

吃饭：享用饮食的时候，就像平时会供一样，将三宝的坛城观于自己喉间，以饮食的美

味作供养。不过，有实执的人因为没有生圆次第的境界，就会产生很多不必要的念头："具体是在喉间的哪里呢？三宝会不会有这么小？"其实，在观想时，我们的身体并不像现在这样，而是全部显而无自性的，一尘上有无数刹土和世界。说喉间，只是一个方向而已，在那里有无量无边的如来坛城，你也变成无量无边的幻化身作供养。

若实在不能这样观想，则可诚心意念：一切所饮所食的献新[22]部分，首先供养三宝。藏地很多老修行人就是这样，平时哪怕喝一瓶饮料，也是一打开就先沾少许，向空中弹三下。假如你不方便这样做，也可以在心里念一遍供养三宝的偈颂，然后再自己享用。

这方面，学院大多数道友做得不错，不管是男众、女众，平时吃饭的时候，把饭盛到碗里后，先合十念供养偈，然后才开始吃。这也是一种修行，这种习惯要慢慢养成。我们每个人世间习气很重，不好的念头和行为经常出现，好的行为学起来非常艰难，所以，大家应该经常这样串习。

穿衣：当你准备换上一件崭新的衣服时，

[22] 献新：新鲜饮食等未用之前，首先用指拈少许，向空弹撒三次敬献三宝。

还没有穿之前，应先观想供养三宝，向空中甩动一下，然后意念三宝赐给了自己，再穿上。

当然，不仅仅是新衣服，任何一种你特别喜欢的对境，比如新房子、新道场，都可以先供养三宝，之后观想三宝赐给自己，这样是非常有功德的。听说有个道友天天在佛前供水果，完了以后，就跟佛说："释迦牟尼佛啊，您把最好的苹果给我吃哦！"呵呵，这样也可以。

同样，遇到悦意的外境，如美丽的花园、清澈的河流、美妙的宫殿、悦意的树林、广大的财产、富饶的受用、佩带装饰的俊男美女等，也应先供养三宝。（你在路上看到一个特别好看的人，可以马上想："供养三宝！供养三宝！"）无论看见任何喜爱或贪执的事物，都要诚心意念供养三宝。

打水时，也应将献新供养三宝之后，再把水装入自己的水器。不过，现在城市里有自来水，不一定有条件这样做。在以前，人们去泉边、井边打水时，都会先沾取水瓢里的一点点，向空中洒三下，然后再装入自己的水桶。

古人的这些行为，如今不少人觉得是一种多余，这是因为他们不了解此举的功德。其实，除了我们眼睛看见的以外，还有无形的三宝加



持，不管你承不承认，只要供养了三宝，就算财物不是很多，也可以积累许许多多功德。《大庄严论经》云：“虽无诸珍宝，及以资生具，能信三宝者，是名第一富。”因此，我们看见一个美妙的对境时，随时随地都要供养三宝。

此外，自己获得现世的幸福美满、安居乐业、名声远扬等任何称心如意的事情，也要想到这完全来自于三宝的大悲，首先供养三宝，生起恭敬心，并观清净心。

自己顶礼供养、观修本尊、念诵咒语等一切善根，也应当供养三宝，然后回向众生。我们平时念的放生仪轨中，就有专门供养三宝的偈颂，有些人看后觉得：“我自己放生就可以了，还供养三宝干嘛？没有必要。”其实不是这样的，无论你做任何一件善事，将善根先供养三宝，后回向众生，如此既有供养的功德，也有布施的功德。比如，你今天听课、念《普贤行愿品》、修加行的善根，首先观想供养三宝，然后回向给天下无边的众生。表面上看这是一种耽著，但实际上，这种耽著可令我们积累很大的菩提资粮。

尤其在藏历每月十五、三十的昼夜六时中，一定要尽可能供养三宝。或者每月的初八、初

十、二十五、二十九[23]，以及汉地的佛陀成道日、观音菩萨诞生日等吉日中，也要尽量作供养。并且，平时也不间断供养三宝。

我在小的时候，常听父母、附近修行人说：“今天是初十，一定要行持善法。”“今天是初八，所有孩童都要行善。”从小就有这样的传统。但现在藏地的一些地方，这种习惯还是有点改变。我常常会想：“可能是与前世的福德有关吧，我从小不管读小学、中学，还是在家里放牦牛，总能遇到非常好的善知识，一直不让我学得特别坏。一个人在年龄没有成熟时，很容易随外境而转变，此时周围如果有好的观念和行为，就会影响他一辈子。”所以，现在的父母特别需要在孩子耳边、孩子眼前，作正面的引导。我们也应通过各种方法，给这些新一代的孩子灌输佛教的理念和教育。

总之，大家随时随地切切不要忘记：无论是苦是乐，唯一要皈依三宝。若能做到这一点，那在梦中心里害怕、恐惧万分时，也能够皈依，这样一来，在中阴界时也能做到。在没有达到

[23] 无垢光尊者在《心性休息大车疏》中说，在此等吉祥日，外空行与内风脉聚集，故称为近聚日。尤其是在上旬的初十白日及下旬的二十五夜晚，空行圣众纷纷聚集在修行者的住处，由此可成办任何事，故应精进于依修四支，作会供及酬补忏悔，依此可恢复此月中所失毁的一切誓言，迅速成就共同、殊胜悉地。

这样的境界之前，务必要努力念修皈依。

◎ 宁死也不舍弃三宝

归根到底一句话：一心一意依托三宝之后，纵遇命难，也绝不能舍弃三宝。

《六度集经》中说，从前有一位国王，以佛法来治理国家。为了推行佛法，他诏令天下：凡是肯受持戒律、身心清净者，即可免除一切赋役。

有些人为了免税，表面上信奉三宝，背地里却为非作歹。国王发觉这种情况后，决定重重惩治这些人。为了分辨出哪些人是伪善之徒，国王想出一条计策：

他命人在全国各地贴出告示，上面写着："凡是信奉佛法者，都要处以死刑！"结果，那些伪善之徒一看告示，纷纷舍弃佛法，露出本性，毫无顾忌地作奸犯科。

当时有一位年老的修行人，看到国王的禁令，心里非常悲哀。他想："佛经中记载，三宝的功德非常大。我今以宿世功德，才能信奉三宝，如果要我舍弃正道，即使可贵为帝王，我也不会去做。若能亲近三宝，就算牺牲性命，我也在所不惜。"于是，他对佛教依然笃信不已，并劝儿子千万不能舍弃三宝。

国王得知后非常高兴，派人请他到王宫来，任命他为宰相，并待以厚礼。至于那些舍弃佛教的伪善之徒，皆被课以重税和劳役。从此以后，国内就再无伪善的行为了。

其实，我们对三宝若有这样虔诚的信心，三宝的加持自会时时入于心。假如纵然遇到生命危险也永远不舍弃三宝，有如此坚定信念的话，才是名副其实的佛教徒。

从前，印度的一位居士，被外道徒抓住了。他们威胁："如果舍弃皈依三宝，就放你一条生路；如果不舍弃，就杀掉你。"这位居士回答："仅仅口头上说一句也可以，但我内心绝不可能舍弃。"最后，他被外道徒杀害了。我们也务必要竭尽全力，使自己拥有这样的境界。

尤其是这次大家共修皈依，一定要反反复复地思维。虽然你现在没有遇到那么大的违缘，但可能你家里不信佛教的人，经常对你百般威胁，在这种情况下，万万不能舍弃三宝，这种誓言一定要坚定。（口头上也不能舍弃，否则也有一定的过失。）

在"文革"期间，藏地也好、汉地也好，这方面可歌可泣的故事相当多。那个时候，谁是真正的佛教徒，谁是虚伪的佛教徒，一下子就可以看得出来。而我们没有遭受这种逆境时，

理应多多串习，修满十万遍皈依。其实，每个人的心是可以转变的，以前对三宝的信心马马虎虎，后来通过不断修持，必定能产生坚定不移的信心。否则，只是名相上的佛教徒，对解脱没有多大意义。

这些内容，大家必须要先了解好，之后再慢慢串习，串习到了究竟时，才算是有了修行境界。加行中虽要求我们念十万遍皈依，但这个数字只不过是最低界限。你念完之后可以扪心自问，如果有人逼你舍弃三宝，不然就会杀死你，此时你会怎么做？倘若你有可能舍弃，那说明修行还不到量，还要继续念，二十万遍、三十万遍都可以。

总之，皈依不是口头上的，大家一定要从内心中，对三宝生起稳固的信心。假如你在皈依境面前，已经发了十万遍誓言，再变心的话，就太坏了。世间人说一句海誓山盟，永远都会刻在心底，将来变了要受到惩罚。那我们在三宝面前，一心一意地发了十万遍誓，就更不能轻易改变了！

第八十九节课

皈依的学处还没讲完，下面接着讲：

前面也说了，我们既然已皈依了三宝，遇到生命危险也不能改变。一旦放弃了皈依三宝，那么即使修持再高深莫测的大法，也不能列入佛教徒的行列中。如阿底峡尊者云：“内外道以皈依别。”

阿底峡尊者，是当年印度东西方无与伦比的大班智达，他被迎请至藏地之后，主要强调了两个问题：因果与皈依。尤其在皈依中，他说外道和内道的区别，不是看身上的穿着、守持的戒律，而是有没有皈依三宝。

其实在外道中，也有断除恶业、行持善法、观修本尊、修持风脉的，并能依此获得共同成就。以前为迎请阿底峡尊者进藏，藏地先后派了很多人，藏王智光也付出了生命代价。在尊者入藏前的很长时间，去印度迎请他的译师，一直形影不离地跟着他。一次在恒河旁边，尊者和译师看见一个老婆罗门，背着一个小孩的尸体。到了河边，老婆罗门放下尸体，先在恒河里洗干净，放在自己身边，然后就开始坐禅。过了一会儿，只见小孩复活过来，老婆罗门却

断气身亡。之后，小孩把老婆罗门的尸体扔到恒河里，大摇大摆地扬长而去。藏地的译师见此深感稀有，问阿底峡尊者是怎么回事。尊者告诉他，这是外道的一种借尸还魂法。

（类似的修法，在藏传佛教中也有，名为迁识夺舍法。以前玛尔巴的儿子不慎落马身亡，之后就把自己的心识迁移到一个尸体中，从而得到了重生。当然，被迁移的身体必须完好无损，不能受伤或者残疾。）

从这个故事也可以看出，外道不光是只会念咒语、持戒律、行善法，甚至有些出乎意料的境界，比如在水里像鱼一样畅游，在空中像飞禽一样飞翔，在山岩中无碍地穿来穿去，他们也都具有。但因为不知皈依三宝，他们与解脱道就有千里之遥，永远不能从轮回中解脱出来。

现在世间上有很多人，一生都在追求名声、地位、财富，其实，今生短暂的快乐并不重要，最关键的是什么？就是要永远脱离三界轮回。若想达到这一点，首先必须要皈依三宝。汉地的《庐山莲宗宝鉴》说："佛言一切众生，若不归依三宝，永劫堕三恶道。"《大乘理趣六波罗蜜多经》里也有相似的教证："归依佛法僧宝，脱苦方便。若不归依，后悔何及？"所以，脱离轮回的最好方法，就是皈依佛、皈依法、皈

依僧。

在我们藏地，大大小小、男女老少都特别重视皈依，他们从小就对三宝有非常虔诚的心，皈依偈也念得特别多。前两天，我们学院刚圆寂了一位老喇嘛，他念了很多皈依偈，具体数目我不是很清楚，只知道他还念了六亿遍观音心咒，十万遍《三十五佛忏悔文》，一百万遍《普贤行愿品》。他叫丹珠喇嘛，学院许多人都认识他，我刚来学院时，他就已经在了。前不久他圆寂时，好像是去往另一个地方一样，没有任何恐惧心，非常自在洒脱的感觉。他一辈子都在行持善法，去世时是 84 岁。希阔荣博堪布的传记中说，第一次到学院时，自己就是跟他一起上来的。据他隔壁的有些法师讲，丹珠喇嘛在闻思上不是很聪明，但在念诵、观修方面，还是很下功夫，白天晚上非常精进，晚上睡眠也比较少。其实我们来到这个世界，每个人都是一样的，但离开这个世界时，有些人是满载而归，有些人却两手空空。

话说回来，我们若想从轮回中解脱，没有皈依三宝的话，是根本不可能的。阿底峡尊者是藏地后弘时期著名的大德，他在朗达玛灭佛后一百多年，即公元 1040 年 59 岁时来到藏地，从阿里开始弘扬正法，后渐扩展至整个藏区。

他对浩瀚如海的显密正法，无所不知、无所不晓，对个别有缘者也传过密宗的灌顶、窍诀，但考虑到皈依对初学者来说是重中之重，于是在所有的法会中，着重弘扬皈依和业因果，由此被人们称为“皈依班智达”、“业果班智达”。

有些弟子曾问阿底峡尊者：“您是印度那么出名的大班智达，结果来到藏地之后，却被称为‘皈依班智达’。这对您来讲是一种侮辱吧？因为皈依是特别简单的法。”尊者回答：“显密所有教法的根本，就是皈依。人们给我这个称呼，是对我的莫大赞叹，我今后还要不断弘扬皈依。”

由此，皈依的重要性可见一斑。大家在修行的过程中，一定要打好这个基础。否则，光是身上穿着红色僧衣，头发剃得光光的，对三宝连尊重心、欢喜心都没有，那怎么称得上是出家人呢？倘若连皈依的基本要求都做不到，这是特别可笑、可耻的。

因此，作为已迈入解脱道的佛教徒，从今往后，即使遇到生命危险，也绝不可舍弃皈依及皈依戒，这一点必须要付诸于实际行动中。正如经中所说：“何人皈依佛，彼为真居士，何时亦不能，皈依其他尊；皈依于正法，远离恼害心；皈依圣僧众，不应交外道……”

这个教证，与我前面引用的《涅槃经》[24]意思一致，只不过译法不同。意思是说，皈依佛陀之后，你就成了真正的居士，何时也不能皈依帝释、梵天等外道天尊。常有人说：“我只想皈依三宝，居士戒不想受。”其实你皈依了三宝的话，就已经成了居士了。

皈依正法之后，千万不能损害任何众生。当然，你无意中因嗔心控制不住，可能会直接或间接伤害众生，但做了以后要马上忏悔，而且不能杀害众生。

皈依僧众之后，与外道徒、无信仰者，乃至詈骂上师或亵渎正法之人，绝对不能交往。否则，“近朱者赤，近墨者黑”，慢慢受到他们的影响，自己的见行也会同流合污，结果与正法背道而驰。

若能虔诚地皈依三宝，佛陀是绝不会欺惑我们的，始终会赐予加持和悉地，让我们真正得到快乐。诚如《妙法莲华经》所言：“若人信归佛，如来不欺诳。”所以，佛陀、佛法、僧众这三者，是一切功德之海，我们理应恭恭敬敬、欢欢喜喜地皈依，经常观想和祈祷，《华严经》中也说：“一切诸导师，正法菩萨众，圣僧功德

[24] 《涅槃经》云：“归依于佛者，真名优婆塞，终不更归依，其余诸天神；归依于法者，则离于杀害；归依圣僧者，不求于外道。”

海，皆悉应恭敬。”

◎ 杜绝对三宝所依的不敬

如今有些人，表面上是佛教徒、出家人，自以为是三宝的随行者，可对佛经、佛塔、佛像等三宝所依，没有一丝一毫的恭敬心，甚至把这些只看成是普通的财物，进行买卖或作为抵押品……这就是所谓的“享用三宝身财”，罪过极其严重。

《观佛三昧海经》里有一位优填王，他因思念去忉利天为母说法的佛陀，就特意造了一尊释迦牟尼佛的金像，天天顶礼供养。后来佛陀从忉利天回到人间，他用大象载金像去迎接。金像见到佛陀之后，从象背上下来向佛陀顶礼。佛陀也合掌向金像顶礼，虚空中百千化佛也向金像合掌长跪。佛陀对金像授记：“我灭度之后，我的弟子就托付给你了……[25]”从那时起，世间上就有了佛像。即使佛陀后来示现了涅槃，但众生仍有礼拜、供养的对境。

这样的三宝所依，我们若为养活自己而当成买卖品，是非常不合理的。我以前也讲过，智悲光尊者在《功德藏》及其自释中说：“如果

[25] 《观佛三昧海经》云：尔时世尊而语像言：“汝于来世大作佛事。我灭度后。我诸弟子以付嘱汝。”

买卖或毁坏佛像、佛经、佛塔，依靠三宝而造罪，这叫做无与伦比的罪业[26]。应当怎么弥补呢？应按照两倍以上作修复，再在三宝面前忏悔。”比如，以前你毁过 100 块钱的佛像，就要造一尊 200 块钱的佛像；你毁过 100 块钱的经书，就要印 200 块钱的经书，然后再进行忏悔，如此方能得以清净。

在座的道友也不妨想想，你曾毁坏过佛像、佛塔没有？如果有，临死前就要赶紧忏悔，否则，这种罪业不但影响来世，甚至现世中也会感受报应。

《安士全书》中记载：康熙初年，檀香的价格相当昂贵。有个开香铺的人，过去以三金买了一尊檀香的观音像，此时这些檀香已升至十六金，于是他想把观音像毁掉，变成檀香条去卖。他家佣人怕造罪，极力劝阻，但因身份卑微而没有人听。后来他们把观音像给毁了，不到一天，整个香铺突然起火，所有人都葬身火海。只有那个佣人，因去别的香铺帮工而逃过一劫。

可见，以三宝所依为对境造罪，过失非常严重。在我的人生中，也见过有些人故意烧经

[26] 因为造五无间罪等，可以依靠三宝忏悔。而依靠三宝造的罪业，无有忏悔之所依。

堂、毁佛像，最后他们在今生中成熟的果报极其惨烈。还有，在《目连问戒律中五百轻重事》中[27]，有人问："买卖佛像有怎样的过失？"答："罪同买卖父母。"所以，这方面务必要注意！

此外，除非是绘画、雕刻佛像时需要测量尺度，不得不评价佛头的大小、佛身的高矮，否则，对佛像指手画脚，妄加评论这里不庄严、那里不美观，过失也相当严重。

《极乐愿文大疏》中讲过，从前有个人对着一尊断了手指的佛像，说"断指佛"。话音刚落，他自己的手指就断了。

现在汉地有些人，根本不懂这个道理，经常说："这是胖胖的佛、瘦瘦的佛、高高的佛……"这是不允许的。我们对人尚且不能如此不敬，更何况是佛像等三宝所依了？常有人评论："这个莲花生大士很难看！""这个释迦牟尼佛不庄严！"哪有这样的？释迦牟尼佛、莲花生大士等诸佛菩萨，全是相好圆满，我们千万不能对如此严厉的对境，乱造口业。

倘若你对有些佛像的工艺不满意，那不能说佛像不庄严，而应该说造佛像者的技术不好，

[27] 《目连问戒律中五百轻重事》云：问："比丘卖佛像有何罪？"答："罪同卖父母。"

不能像有些人动不动就："哇，这么难看的观音菩萨！"这方面一定要注意，不然的话，轻易就会造很大恶业。

另外，也不允许将经函等直接放在地上[28]，从经书上跨来跨去，或者翻页时手指蘸唾液等。所有这些不恭敬的行为，罪过都特别严重。

以前法王去美国时，有一次给大家传《文殊大圆满》。中间灌顶的时候，有些人把法本放在圆圆的坐垫下，用坐垫压着法本，然后上去接受灌顶加持物。我们看了觉得特别可怕，赶紧提醒他们不能这样做。但个别人听了不以为然，连声说："没事，没事。"

那么，这样做为什么会有过失呢？佛陀在经中亲口讲过："末世五百年，我现文字相，作意彼为我，尔时当恭敬。"《大般若经》中也说："法是佛身，若供养法即供养佛。"还有《大方便佛报恩经》说："佛以法为师，佛从法生，法是佛母。"《历代三宝纪》亦云："法是佛母，佛从法生，三世如来皆供养法。"其实经函等文字就是佛法，能够出生三世一切佛，因而我们务必要恭敬。

[28] 假如不得不放在地上，经函下面也要垫一块干净的布。

如今，佛陀虽然已涅槃2500多年了，但佛教中慈悲喜舍的智慧，出离心、菩提心等教义，仍然保留完好，令我们相续中产生各种功德。这一切也来源于法。

前段时间，我跟一位法师聊天时说："一个人来到这个世间，贡献最大的，就是写些好书。"如果写了不好的书，可能毁坏整个世界，但若是好书的话，对人类的贡献真的非常大，其价值远远胜过一些建筑。像无垢光尊者、宗喀巴大师、麦彭仁波切，正是当年留下了大量珍贵法宝，我们现在才能"前人种树，后人乘凉"，快乐地享受这些法义。

经书既然如此殊胜，世间也有这样的俗话："佛经上不能放佛像。"我们在摆设佛堂时，应该把经书摆上面，佛像摆下面。因为在所有佛像、经典、佛塔中，佛经具有开示取舍道理、延续佛法慧命等作用，与真佛没有一点一滴差别，甚至与佛陀相比，可以说有过之而无不及。所以，从这个角度而言，经书比佛像更为重要。

《地藏十轮经》也说："如遇得贤瓶，除贫获富乐，如是遇佛法，灭惑证菩提。"穷人若遇到珍宝如意瓶，就能遣除贫困，获得富裕之乐。同样，我们遇到佛法之后，能成为精神上的富翁，就算有漏财产不多，也会过得非常快乐。

所以，佛法特别重要。我们皈依了佛法后，对一字一句以上的法宝，乃至佛经的一点点碎片，也务必要恭敬供养。

尤为值得一提的是，在藏地，很多修行人去一些乡村念经时，虽知道金刚铃杵是不可缺少的，但多数人只将它当作平平常常的用品，而不认为是三宝所依。

实际上，金刚杵表示佛陀的五种意智慧。金刚铃也同样具有本尊面相，下续部[29]中说这代表毗卢遮那佛，上续部[30]中说表示金刚界自在母，因此，它具有佛陀的身相；再者，金刚铃上的莲花中有八个文字，是八大佛母[31]真实的种子字；它清脆的响声，代表佛陀说法的妙



29 下续部：事部、行部、瑜伽部。

30 上续部：玛哈约嘎、阿努约嘎、阿底约嘎。

31 八大佛母：四空行与财神四母。



音。可见，金刚铃已完全具备佛陀身语意三所依的象征。尤其是密宗的文武百尊坛城轮，在它上面象征性地全部具足，并且它也是不共誓言的标志。

在密宗中，凡是得过灌顶的人，都要护持密咒和手印不间断的誓言，铃杵不能离身。当然，如果金刚铃杵太大，你到处带着不方便，则可在念珠上系个小铃杵，作为象征和标志，如此不会毁坏誓言，对法器也能保持恭敬。反之，假如对这些轻视，就会有严重的罪过。因此，我们必须常常恭敬供养。

丁五、皈依之功德：

皈依三宝是一切正法的基础，任何人仅仅皈依，也能播下解脱种子，远离不善业、增上善业，所以它是一切功德的源泉。假如没有皈依，仅仅做一些形象上的善事，则功德不大。而且皈依也是一切戒律的根本，没有皈依的话，任何一个戒条也不能受。

皈依三宝的人，会受到白法护法神的保护，一切所愿称心如意，值遇善知识，远离魔众，经常不离三宝的光明，能回忆宿世，今生来世安乐，究竟获得佛果等等，功德利益不可估量。

《皈依七十颂》中还说："虽众皆可受戒律，

然未皈依不可得。"在比丘戒、沙弥戒、居士戒等所有别解脱戒中，皈依都是不可或缺的先决条件，倘若没有皈依，不但得不到出家戒，连居士戒也不能受。而且，大乘发菩提心与密宗灌顶等，也必须以具足皈依为前提，在没有皈依的人面前，不能宣讲大乘、乃至密宗的甚深教言。甚至仅仅受持一天的八关斋戒，首先也不可缺少皈依。因此说，皈依是一切戒律与功德的根本。

◎ 引导更多的人懂得皈依

汉地常讲"三皈五戒"，但皈依的真实涵义和功德，不少皈依多年的佛教徒也茫然无知。所以，你们今后要特别弘扬这方面的道理，就算讲不了中观、大圆满等高深大法，但让别人相信三宝，受皈依戒，这应该也没什么困难。

这次来学院的个别出家人、居士，回去的路上，可以给旁边的人讲讲这些。他们其实很可怜的，来到这个世界，只知道杀生、邪淫、偷盗，整天为了短暂的生活而奔波，造恶业方面很擅长，而行持善法方面，基本上一无所知、极其愚痴。现在学校里的老师，在讲台上讲课时，也是再三强调今生的快乐，根本不知除了今生还有来世，还有更加漫长的时日。如此以

盲导盲的下场，只能令自他陷入痛苦的深渊。

说实话，现在这个迷乱的世界，到处都是迷乱的教育，这样教出来的人，目标是什么呢？吃吃喝喝，就像萨迦班智达在《萨迦格言》中所言，跟无毛猪没有什么差别[32]。所以，这些连皈依都不懂的人，从某个层面来讲确实可怜，他们一生中兢兢业业、努力经营，却只为了眼前几十年的生活。

因此，我们应将佛教的广大智慧，传递给更多的有缘人，这比给他们金钱、地位更有意义。给一两百万钱的话，他们很快就花光了，只能带来暂时的享乐，但若在其相续中种下解脱的种子，对他们今生来世的利益不可思议。故而作为发了菩提心的人，我们了知皈依的功德之后，理应随时将这些与周围的人分享。

否则，让你给他们灌顶，你可能也没有这种能力，但只是讲个皈依的话，相对来说简单多了。有时候别人让我灌顶，我仔细观察自己：本尊的咒语念满了没有？梦中或境界中得过本尊加持没有？虽然有人说二十年前我给别人灌过顶，但这完全是一种假象，只是用个照片来摸个顶。真正的灌顶不是那么容易的，《大幻化

[32] 《萨迦格言》云：“不察有益和无益，不求智慧不闻法，唯有寻求充腹者，真实一头无毛猪。”

网》中讲了二因四缘，哪一个我都不具足。不过让我讲皈依的话，我应该会，内心中也有这样的定解：确定在这个世界上，什么都不重要，皈依三宝很重要。所以，若有人让我讲皈依，我肯定欢喜若狂——“过来过来，我马上给你讲！”

◎ 与三宝仅结少缘也能解脱

不要说知道三宝功德后，生起信心而皈依，甚至仅仅耳闻佛号，或对佛陀身语意所依[33]的任何一种结上少许善缘，也会播下解脱的种子，最终得到涅槃。

《心性休息大车疏》中，引用过《佛陀众行经》的教证说：“于导师佛陀，虽做微小事，转种种善趣，后获菩提果。”汉地的《三宝感应要略录》也说：“释迦如来末法中，一闻三宝生少信，三世罪障尽消除，当生必见诸圣众。”

律藏中记载：曾经一头猪被狗追赶，转绕了一座佛塔，由此，相续中播下了解脱的种子。当时的那头猪，根本没有转佛塔的意乐，只是不知不觉中转了一圈。以此善根，它在佛陀住世时转生为华杰施主，100 岁时他想去寺院出家，结果阿罗汉用神通看不出他有什么善根，

[33] 身所依指佛像，语所依指佛经，意所依指佛塔。

因而都不同意。(很多人也常问我:“我有没有出家的因缘?有没有解脱的因缘?”阿罗汉都看不出来，我就更不用说了。)于是他特别苦恼，就到佛陀那里。佛陀同意他出家，一出家，他很快就证得阿罗汉果位[34]。

他的善根来自哪里呢?就是往昔当猪时，被狗追着转了佛塔。猪只是无意中转绕，就有这么大功德，那我们与之完全不相同，若能以善心来转绕，功德更是不可估量。

还有藏地第一批出家的预试七人，他们前世是树叶上的七条虫，树叶被风吹落水中，水中有一座古塔，它们随波逐流右转佛塔七圈，以此也成了解脱之因。

这些善根不但微小，而且无记，都能成就如此功德的话，那我们发心转佛塔、转佛像、转寺院、拜佛，功德又会怎样?可想而知。尤其是转生于南赡部洲，造什么业都会很快成熟，所以，我们即使转一圈转经轮，在佛像面前磕一个头，不信因果就另当别论了，相信的话，功德的的确确非常广大。因此，大家现在得到这样的人身，并遇到了佛法，确实是不幸中的万幸。

[34] 也有说华杰施主解脱的善根是，往昔他当樵夫时，被老虎追赶，爬到树上喊了一声“南无佛”。

此外，还有“依靠一泥像，三人得成佛”的公案:从前，有个人发心造了一尊小泥像，放在路边。另一个人看到之后，心想:“这尊小泥像这样放着，很快会被雨水淋坏，不能让它就这样毁坏。”他左顾右盼，发现前面有一个被扔掉的鞋垫，于是将鞋垫盖在小泥像上面。又有一人看到这种情景，认为肮脏不堪的鞋垫盖在小泥像上，很不恭敬，就将鞋垫扔掉了。

盖鞋垫和扔鞋垫的二人，虽然行为截然相反，但因发心贤善、清净，后世都获得了王位。如颂云:“善意置鞋垫，于能仁佛顶，他人复弃彼，二者得王位。”(现在有些国家领导人，得这些地位也不是特别难，对三宝做一点点善事的话，就可以了。)所以，最初造小泥像、中间盖鞋垫、最后扔鞋垫的三个人，暂时得到了王位等善趣乐果，究竟播下了解脱种子，逐渐都得以成佛了。

一个殊胜的对境，实际上就可令无数人获得解脱。比如，一个人造了尊佛像，一个人给佛像加些装饰品，一个人见到佛像就去转绕，一个人对佛像供一朵花，一个人供一根香……仅仅是一尊佛像，就能让很多人都结上善缘。所以，我有时候去汉地的一些寺院，看到庄严无比的佛像、殿堂非常随喜，因为造这些功德非常大，可令大家逐渐趋入菩提之道。



◎ 虔诚皈依可摆脱痛苦

皈依能远离不善的功德，也是同样。若以最大的虔诚和恭敬皈依三宝，那么，以往所造的恶业就会减轻，或消尽无余。

《天子受三归依获免恶道经》中说，有一个天子，还剩七天寿命时，以神通发现自己下一世会变成王舍城的猪，住处肮脏不堪，就伤心地向帝释天求救。帝释天让他好好皈依佛、皈依法、皈依僧。他于是全心皈依，死了以后，帝释天用神通观察，怎么都找不到他的去处。帝释天跑到佛陀那里询问，佛陀说因为皈依三宝的功德，他已转生到兜率天了，因为在帝释天的上面，所以他看不到。

可见，皈依三宝功德真的很大，大家千万不能轻视。《帝释所问经》中说："唯有佛世尊，是世间大师，善降大魔军，能度诸有情。"而且皈依之后，自相续承蒙三宝的大悲加持，一切所作都会成为善法，不会再造恶业。

佛经中记载：未生怨王尚处母胎时，占卜师就预言此子将会弑父。父王听后十分惊恐，在他刚出生时，把他从高楼上摔下去，然因业力未尽，他仅折断一个手指而未死。长大之后，他造了无间罪，杀害了自己的父亲，后来至诚皈依三宝，以此原因，他仅感受了七天的地狱

痛苦，便得以解脱；也有经中说，他本应堕无间地狱，然以皈依的功德，死后堕入黑绳地狱，并很快获得了解脱[35]。他还在佛陀涅槃后，成为佛教的大护法，大迦叶于七叶窟结集三藏时，他为大施主，供给一切资具所需。

提婆达多，也曾造了三个无间罪——破和合僧、出佛身血、杀阿罗汉。他还驱使大醉象攻击佛陀，并于十个指甲中藏毒，欲礼佛足而伤佛陀。他命终之后堕入地狱，活活感受烈火焚身时，才对佛语诚信不疑。他说："我现在从心坎深处皈依佛陀。"佛陀告诉他："光是皈依佛还不行，还要皈依法、皈依僧。"随后他发自内心皈依三宝，佛陀授记他将来成就缘觉果位，号为具骨[36]。

小乘经典中说提婆达多是恶人，但大乘《妙法莲华经》专门有个"提婆达多品"，佛陀在里面讲了，因地时正是提婆达多传授《法华经》，自己才依此获得了成就。佛陀还说，谁听闻此"提婆达多品"，就能不堕三恶趣等，有许许多多功德[37]。故从大乘了义经典来看，提婆达多应

---

35 《大方便佛报恩经》云："阿阇世王虽有逆罪，应入阿鼻狱。以诚心向佛故，灭阿鼻罪入黑绳地狱，如人中重罪七日都尽，是谓三宝救护力也。"

36 另有经典说，他将来成为南无缘觉。如《增一阿含经》云："由提婆达兜最后命终之时，起和悦心，称南无故，后作辟支佛，号名曰南无。"

37 《法华经》云："未来世中，若有善男子、善女人，闻妙法华经提婆达

该是佛菩萨的化现。不过这里讲的，是提婆达多造了三个无间罪，后来虔诚皈依三宝，终于得到了解脱。

在座的道友们，你以前虽不一定造过无间罪，但多多少少都造了一些恶业。若能在三宝所依面前，发自内心地忏悔，并念诵："我从现在开始，皈依佛、皈依法、皈依僧。"这些罪业很容易就能得以清净。

所以，这次共修皈依，大家应时而观想皈依境，时而思维自己的罪业，明白得个人身不容易，故一定要皈依三宝，然后再念"南葵内色那卡刚瓦耶……"。这样才不会只是口头上的声音，而是发自内心的"心声"。若以此心态修十万遍皈依，对三宝的信心定然生得起来，那自己过去造的业再严重，以后也不会堕三恶趣；就算还是要堕，时间也非常短暂，这是佛陀的语言，刚才也说了，"若人信归佛，如来不欺诳。"因此，大家应该有这个信心！

多品，净心信敬，不生疑惑者，不堕地狱、饿鬼、畜生，生十方佛前，所生之处，常闻此经。若生人天中，受胜妙乐；若在佛前，莲华化生。"

第九十节课

下面继续讲皈依：

◎ 皈依是斩断不善、遣除障碍的最好途径

如今，依靠善知识的恩德和加持，大家有幸听闻佛法，并生起一点点行善断恶的念头："我要修加行"、"我要出家"、"我要利益众生"……此时若能从内心深处皈依三宝，三宝必定会赐予加持，使我们的信心、清净心、出离心、菩提心、坚信因果等善法功德，自然而然增上。

不管是出世间法，还是世间法，信心都非常重要。尤其是我们发心人员，还是要有一种信心，有一种积极性。否则，就像石头一样，做什么都没有感觉，这样不行，行持善法方面还是要有信心。《大庄严论经》云："信亦如河箭，驶流甚迅速，能令于心意，速疾至善法。"所以，有了信心的话，你的动作不得不快，做任何事都会有效率。

同样，对三宝也要有信心。倘若你懂得三宝不可思议的功德和力量，信心自会日益增上，一切功德也会直线上升。相反，假如将皈依、祈祷三宝弃之一旁，即使你现在的出离心等非

常善妙，表面上行持善法也不错，但由于形形色色的外境善于蛊惑人心，电视、网络等媒体上的信息，十之八九都在引人造恶。再加上我们自身智慧浅薄、无有主见，不像古大德那样，就算到眼花缭乱的城市里去，心也像山王一样不为所动。而我们只要换了一个环境，就很容易被外境诱惑，心随着外境不断在转。这样一来，纵然我们现在奉行善法，但到了一定的时候，也很可能把这一切抛之脑后，轻而易举地走向罪恶，有这个危险性。

（这一点特别重要！《前行》的每一段文字，从开头到结尾都特别珍贵，字字句句可以说是价值连城的如意宝。）

因此，我们务必要清楚认识到：若想今后彻底斩断不善业的相续，再没有比皈依更为殊胜的了。

完全依靠自力的话，一般人很难把握自己不受外在的影响。就像有些父母送孩子去外地读书，临走前会谆谆告诫：“你一个人出门在外，千万不要跟人学坏了！”孩子虽然也常提醒自己，但由于外境的诱惑太大，不由自主就会随波逐流。或者像有些道友放假回去，一切行为很难完全如理如法，此时一方面自己要有正知正念，不能一点也没有“刹车”的能力，同时，

最关键的是什么？就是要皈依三宝、祈祷三宝。

尤其在黑暗的末法时代，要想遣除修行中的违缘，祈祷度母和莲师尤为殊胜，这也是我自己的经验之谈。假如你不会念二十一度母的祈祷文，那度母心咒“嗡 达列 度达列 度列所哈”，这个谁都会念；如果祈祷莲师的仪轨或伏藏品不会念，念莲师心咒也可以，这是遣除违缘的最好方法。

现在很多人都希望行持善法善始善终，许多出家人也想终生清净戒律、闻思修行，但有时候魔众干扰相当厉害，自己虽不愿意做不如法的事情，然而随着外缘的诱惑，内心的烦恼逐渐增上，最终也会身不由己，被恶业的河流卷走。所以，这个时候一定要祈祷。

我原来也讲过，我们寺院有个老修行人叫拉雪堪布，他经常说：“依靠正知正念来对治烦恼固然重要，但最主要的，还是常常祈祷三宝。”法王如意宝也讲过：“我们出门也好、在家也好，时时刻刻要有祈祷三宝的意念。若能如此，不管你到什么地方、住在哪里，修行的境界和善良的人格都会保持下去，延续下去。”这是非常重要的，大家应该好好记住，并再三思维这些金刚语！

再者，在修行的过程中，正如人们所说:“精进行者，魔众尤憎恨。”《虚幻休息妙车疏》中也引用《宝积经》讲了，不精进、不好好闻思修的人，魔众不会加害，这种人身体特别壮，不容易生病，也不会有任何违缘；而越是精进的人，魔众越喜欢干扰，即使你没有出现大病和魔障，每天也会不断咳嗽——呵呵，我们经堂里咳嗽的，都是精进的人。不过，不要故意咳嗽啊！

俗话说:“法深之时，黑魔亦猖獗。”“道高一尺，魔高一丈。”如今正值五浊恶世，我们修持甚深法义、行持广大善举时，常会面临世间名声、地位的种种诱惑，或亲朋好友的百般阻挠——有些道友来这里求法很不容易的，非常随喜你们的精神。包括学会的有些居士，听一堂课也要骗家人，说是单位组织出去玩。经常用这个借口的话，家人都产生怀疑了:“怎么你们每个星期天都出去玩？”

还有，法越来越殊胜，修行越来越踏实时，还会出现病痛魔障的层层违缘，心里也会疑惑重重、妄念纷纷，觉得这里不对、那里不对……各种障碍变化多端，以此摧毁自己的善业资粮。

此时此刻，我们若能精进地皈依三宝、祈祷三宝，就不容易退失道心，修行的所有障碍

也会变成顺缘，并使善法越来越增上。诚如《舍利弗阿毗昙论》所云:“若归佛法僧，此归最为安，此归最为上。归依于此处，能离一切苦。”

而且，在学佛的过程中，我们就算暂时遇到一些违缘，比如家人的阻挠、自身的疾病等，如果自己很坚强，不会因为今天感冒了，就“我不行了，以后再也不看书了，再也不念皈依了”，魔众便不会有机可乘，善法也不会因此而断灭。所以，大家在修行时，一定要有坚强的意志，这是不可缺少的！

◎ 降伏法并非人人都能行持

在过去，按照藏地的传统，有些在家人为保佑全家一年平安、除病免灾，需要采取保护措施，于是就将一些既没有得过灌顶和传承、也未曾圆满持诵基数密咒[38]的上师僧人请到家中。这些僧人表面上摆一个猛修仪轨的坛城，明明自己没有生圆次第的境界，只是睁着碗大的眼睛，对着一个食团，生起忍无可忍的嗔心，口中喊着“召召[39]、杀杀、呀呀、打打”，一听就给人面目狰狞的感觉。随后，他们唯一做的，

[38] 基数密咒：密宗中修任何本尊、做降伏等事业，先须念满仪轨中规定的基本心咒数量。

[39] 召召：修诛法时行者召唤的“勾召”之声，使邪魔等召集融入食团，对它们进行惩治。

就是血肉供养……若好好观察诸如此类的现象，诚如米拉日巴尊者所说：迎请智慧天尊维护世间的利益，犹如将国王从宝座上拉下来，吩咐他做扫地的事情一样。

米拉日巴在圆寂之前，还跟弟子们说："降伏事业应以慈悲为怀，千万不能有嗔恨心，否则就不是真正的密法，自己也会因此而堕入地狱。"《大萨遮尼干子经》亦云："若不修慈悲，能行嗔害心，虽行诸善行，死入于泥犁[40]。"

又如帕单巴尊者亲口说过："将密宗的坛城设在村子的羊圈里，怎么能对治呢？简直可笑！"意思就是，请一些什么境界都没有的人，以嗔恨心去做降伏事业，就像把密宗坛城摆在肮脏的羊圈里一样，怎么可能请到圣尊赐予吉祥呢？因此，像这样的持诵密咒，必将沾染上苯波教吟诵的过患，所作所为都是在欺骗众生。

如今汉地也有个别"上师"，打着密宗旗号，到处宣扬降伏、双运，让大家做不如法的事，这是必须要断绝的。阿底峡尊者当年来藏地时，也是看到个别寺院和僧人的行为与教理不符，就对此作了重新整顿。

那这些是不是密宗的过失呢？并不是，这

40 泥犁：地狱。

是个人的过错，不能说是教法的过失，这个一定要分清楚。密宗的教义，完全经得起任何观察，就算以显宗教义来衡量，也根本找不到可遮破之处。但是行持密宗的人，有些因为贪财，有些因为贪色，有些因为贪名声，行为上难免出现种种差错，可这不能怪到法的头上。

刚才米拉日巴和帕单巴尊者，异口同声批评了藏地个别的不良现象。其实，这两位尊者是同一个时代的，彼此之间还见过一面。

记得米拉日巴的《道歌集》中说：有一天，米拉日巴在梦中见到狮面空行母，说次日帕单巴尊者从印度来到藏地，问他要不要去见见。与此同时，帕单巴尊者也梦到狮面空行母鼓励他去见米拉日巴。

第二天，米拉日巴去的时候，想看帕单巴尊者的神通如何，就在路上变成一丛鲜花。帕单巴尊者走近时，似乎毫无知觉的样子。米拉日巴心想："人们说他具有无漏神通，看来好像不太可靠！"正这样想着，帕单巴尊者忽然转过身来，用脚就要踢那一堆花，但又转念一想："米拉日巴是大成就者，这样不恭敬，算了算了。"

此时，米拉日巴现出自己的身体，与帕单巴尊者交流修行境界，并邀请他一起举行会供。

帕单巴尊者说："好，但你是西藏人，作为主人理应招待我这个印度人，所以请先为我准备会供的供品。"

于是米拉日巴把身体全部化为甘露，用绝地火来烧煮颅器。此时，帕单巴尊者变化了七个化身，个个站立在七根马尾草的尖端。米拉日巴也变化了七个化身，同样站立在七根马尾草的尖上。接着二人开始会供，得到了六种满足。

此时，米拉日巴所站立的马尾草尖端，略微出现一点弯曲。他问帕单巴尊者："你我在宝瓶气的成就上没有差别，为什么我站立的草尖会有弯曲呢？"

帕单巴尊者说："我们断证功德上无有差别，可因为你出生在西藏，所以会如此。你我的见、行完全相同，所以，未来我们的传承弟子在见行上也会一致。"

故而在此处，他们两个的观点完全一样，都认为当时藏地个别修行人的行为不如法，并不留情面地进行了批评。

其实，藏传佛教中的降伏事业，不是人人都能行持的，它只对那些没有私心、能成办广大弘法利生事业的人才有开许。而且，对于理

应降伏的十大应诛[41]，有能力的瑜伽士若不作降伏，也是犯了密乘戒。但如果你偏执自他，以自相的嗔心进行降伏，那不但不可能降伏对方，反而将成为自己堕入地狱之因。

原来有个人，专门来学院求降伏法。我问他为什么，他咬牙切齿、唾沫横飞地说，因为某人对他特别不好，所以一定要把那人害得家破人亡。我就告诉他："看你的态度，肯定修不成降伏法！"诚如《正法念处经》中所说："一切不能护，嗔恚乱心人，于此世他世，能作黑暗果。"对众生嗔恨心特别重的人，根本无法得到三宝的维护，今生来世只能成就黑暗的恶果。所以，我们修密宗的人，千万不能为了害别人，就跑到上师那里去，非要修个降伏法。

不过，假如你是以悲心摄持，麦彭仁波切在《大幻化网总说》里讲了，即使只能做一个降伏形象，也有不可思议的功德。法王如意宝在梦境中，也从上师托嘎如意宝那里，得过这样的教言。

因此，这些不能一概而论，认为无论是谁都不能修，一见到双身像或降伏法就产生恶心、

[41] 十大应诛：又名十逆怨贼。佛教密乘所说应诛不赦的十恶怨敌：毁灭佛教、摧残三宝、劫夺僧财、谩骂大乘、坑害上师、挑拨金刚弟兄、障难修行、绝无慈悲、背弃誓戒和颠倒业果。

嗔心，这是特别愚痴的行为。许多不可思议的境界，你不起信心的话，也应当观清净心，因为这不是你智慧的对境。

◎ 祈求平安的方法莫过于念修皈依

前面刚讲了，根本没有生圆次第境界、三昧耶不清净的人，以嗔恨心作降伏法，一味进行血肉供养，此举非但不能得到智慧天尊和护法神的护持，反而会使黑法方面的鬼神云集，来享用那些供品及食子。虽说这些鬼神眼前能给你做一些利益，可是从长远来看，只会给你带来诸多不幸。所以，若想获得平安吉祥，皈依三宝才是最保险的。

《米拉日巴道歌集》中就讲了一个故事，米拉日巴尊者有个特别富裕的施主，他虽生长在苯波教的家庭里，但却对佛法信仰甚笃，并常将自己的财物供养尊者师徒。

后来他得了不治之症，自知将不久于人世，于是集合所有的亲人，宣告遗嘱说："我要把一切财产供养给米拉日巴尊者及其弟子，请他们来超度我，你们千万不能给苯波教。"过了一会儿，他怀疑众人不听他的话，就威胁道："你们如果不听，我就自杀。"大家只好依他的话去做，他才放心地断了气。

家人依遗嘱去请米拉日巴师徒，让他们住在二楼；但也迎请了苯波教的教徒，住在楼下。双方同时各作法事。

作法不久，在苯波教的坛城中，出现了死者的灵魂，他全身碧绿、满头长发，大口大口地在喝酒。正好尊者的妹妹经过楼下，苯波教徒就对她说："米拉日巴总和我们敌对，现在你看，我们能把死者的亡灵勾召来，他办得到吗？"

妹妹上去后，就将此事告诉米拉日巴尊者。尊者说："那根本不是死者的亡灵，只是他们的骗人把戏。"然后对一个弟子说："你去握住那亡灵的无名指，问他在雅龙腹崖窟接受灌顶时，我给他起的密名叫什么？"弟子去后，那亡灵受不住尊者的大悲光明，变成一溜烟就逃走了。

苯波教徒跟米拉日巴说："我们勾召的，既然不是亡人的灵魂，那你有没有这个能力？"尊者回答："死者因过去的一点小业障，死后未能得到解脱，现已投生为一条小虫，在山谷上面的一块干牛粪下，所以没办法把他勾召过来。"

他们不相信。米拉日巴就带他们到了那个山谷，在一块干牛粪旁边，尊者呼唤亡者的密名，只见牛粪里爬出一条小虫。尊者即向它说

法开示，并为其修往生法。小虫立刻死去，虫身上发出一道细长的光，直射融入尊者的心中。尊者稍微安住片刻，小虫的心识变成一个白色“阿”字，由尊者心中放出，渐渐升至空中，越升越高。此时，空中传出声音：“尊者仁波切，您使我得到解脱，实在是恩德广大！”大家亲眼目睹此事后，都对尊者生起了信心。

可见，佛教的加持力，客观评价的话，确实无与伦比，但真正了知的人并不多。

其实，我们若想自己平安、家庭和乐，不一定非要作特别大的降伏仪轨，只要迎请那些寂静调柔、戒律清净的上师僧人，来家里念诵十万遍皈依偈，这是最保险不过的。这样一来，你已经入于三宝的庇护下，今生不会出现任何不快之事，一切所欲如愿以偿，还会得到善法天众的竭力保护，黑法魔障也无法靠近。

因此，大家这次修十万遍皈依，心里应该非常欢喜，不要觉得：“哎呀，念十万遍多麻烦，不念又不能听密法，怎么办呢？要不要报个假数？”这是没有必要的。对每个人来讲，一生中能念这么多皈依偈，真的特别幸运。我以前刚听《前行》时，就像枯木逢春般，内心欢喜踊跃，每天都在这种心态中念修。其实能念满




十万遍皈依偈的话，不但对众生能赐予平安，自己也能修行圆满。

我认识的一些藏地老师，都发了愿要一辈子修一次五十万加行。以前他们好多人都不修，前不久我跟他们讲了，来到这个世间，连一次五十万加行都没修的话，确实有点可惜。若能念十万遍皈依，对自己是永恒的一种保护，而没有福报的人，肯定没有这个机会。

有时候我看见有些人，根本不愿意修加行，反而另外找个借口，说要修什么什么大法，这种人真的特别可怜，但也没办法。所以，大家一定要念十万遍皈依偈，如此一来，邪魔外道不能亲近你，善法护法神也会经常保护你。

◎ 皈依三宝者不为鬼魔所害

举个例子来说：从前，一个盗贼被主人逮住。主人一边念皈依偈，一边用棍棒打他，念一声“皈依佛”就打一下，这样三句皈依全部念完后，才将他放了。盗贼想：“释迦牟尼佛的恩德实在很大，幸好皈依偈只有三句，如果有四句的话，我可能已被打死了。”在他心中，好像皈依偈的声音与疼痛成了无二无别，脑海里一直回响着朗朗的皈依偈。他到一个桥下躺了下来。这时桥上来了许多鬼魔，说“这里有个

皈依三宝的人”，都不敢过桥害他，便吵吵嚷嚷地逃走了。

其实《大庄严论经》里也有这个公案，说是往昔有一位比丘，家里常被盗贼光顾。一次他在家里时，盗贼又来撬门。他发现后，说：“我看到你就害怕，你不要进来了，只要把手伸进来，我把你需要的东西给你。”盗贼信以为真，就将手从门缝里伸进来。比丘马上用绳子把他手捆起来了，然后拿着一个棍棒，念一句“皈依佛”就打一下，盗贼因害怕就重复一遍；念一句“皈依法”打一下，盗贼重复一遍；念一句“皈依僧”打一下，盗贼重复一遍。这样打了三下，就把他给放了。后来这个盗贼也出家了。

所以，就算在别人的逼迫下，自己口里念诵，或心中忆念皈依偈，也有这么大的功德，三宝的加持确实非常殊胜。

当然，在这里要给大家澄清一下：现在汉地有些人，引用这个公案反驳藏传佛教的四皈依，说“四皈依害死人”。理由是什么呢？因为刚才那个盗贼之所以出家，是他觉得：“佛陀真是慈悲，多亏只讲了三个皈依，如果有四皈依

的话，就把我给打死了。[42]”所以，这些人就说四皈依不合理。

这完全是一种可笑的谬论。那个盗贼说幸亏没有四皈依，不然就被打死了，是此经中特定的故事情节，不能以此就说四皈依害死人。其实，四皈依并无任何不合理之处。藏传大德在皈依三宝的基础上，加上皈依上师，也不是什么大逆不道的事情。如果上师是魔鬼的话，你不皈依也无可厚非，但不管是汉传佛教、藏传佛教中，上师都是值得皈依的对境，那为什么不能皈依呢？

比如，汉地的《苏悉地经》云：“弟子之法，视阿阇梨，犹如三宝。”还有《大辨邪正经》也说：“未知者令知，亦当归依真善知识；未觉者令觉，亦当归依真善知识；未悟者令悟，亦当归依真善知识；未通者令通，亦当归依真善知识。”尽管皈依三宝非常重要，但三宝的教义依靠谁来传给我们呢？就是善知识。没有善知识的话，根本无从得到佛教的真义。

《华严经》中也说：“尊重恭敬诸善知识。”为什么呢？因为善知识“满众生心，如如意宝”。可见，《华严经》说上师就是“宝”，我们皈依

[42] 《大庄严论经》云：“佛或远见斯事，教出比丘打贼三下，使我不死。是故世尊唯说三归，不说四归。佛愍我故，说三归依，不说四归。”

三宝和皈依四宝没什么差别。

还有,《大教王经》云:“此阿阇梨佛无异。”《瑜伽大教王经》亦云:“此金刚阿阇梨,即是一切如来。”既然上师就是佛陀,那你皈依佛之后,再皈依与佛无别的上师,会不会害死你呢?

所以,有些人真的太愚痴了,什么道理都不懂,就随便胡言乱语。其实,若把魔众或石头放在三宝当中,让你皈依,你不愿意也可以。但上师是那么殊胜的对境,汉传佛教中早晚课的念诵仪轨,也并非全是佛说的,好多都来自上师的结集、上师的语言,你们天天都念这些,怎么可能害死你?

我平时给别人皈依的话,有时候念《圣解脱经》中的“南无布达雅,南无达玛雅,南无僧嘎雅”,用的是三皈依;有时候按照藏传佛教的“皈依师,皈依佛,皈依法,皈依僧”,念的是四皈依。这两个都是一样的,没有什么差别。就像你从印度请来一个金戒指,上面再镶嵌一个藏地的金刚钻石,这有什么不可以的?

现在汉地个别人,对自己的语言不负责任,看到一段佛经就断章取义,开始诽谤这个、诽谤那个,这实在是愚痴之举。你连三相推理的基本逻辑都搞不懂,就想推翻藏传佛教的智慧大山,真的是白日做梦,非常可笑。这样的结

果,不会是四皈依害死你,而是你的语言会害死你,让你永远沉溺在地狱中感受无边痛苦,所以说话不可不慎啊!

言归正传,假如我们从内心诚挚皈依三宝,不但今生可遣除一切损害,后世也将获得解脱和佛果等,有不可思议的功德。《无垢经》也说:“皈依之福德,若其具色相,遍满虚空界,彼将胜虚空。”皈依的功德无法衡量,无法用语言来表达。故不管在什么情况下,我们都不能舍弃皈依,有因缘的时候,还应通过各种方法劝他人皈依。

《杂宝藏经》中讲过一个故事[43]:昔日有位长者,生了两个女儿。一个女儿虔诚信奉三宝,出家后证得阿罗汉果;另一个女儿不信三宝,持有各种邪见。后来,父亲跟不信佛的女儿说:“如果你皈依佛陀,我就给你一千金;若能再皈依佛法和僧众,并受五戒,我给你八千金。”这个女儿特别贪财,为了金钱就皈依了。她死后转生于天界,用神通看到生前的因缘,对三

[43] 《杂宝藏经》云:尔时舍卫国中,有一长者,名曰弗奢,生二女子。一者出家,精进用行,得阿罗汉;一者邪见,诽谤不信。父时语此不信之女:“汝今归依于佛,我当雇汝千枚金钱;乃至归依法僧,受持五戒,当与八千金钱。”于是便受五戒。不久之顷,命终生天,来向佛所,佛为说法,得须陀洹。

宝生起了信心，于是来到人间向佛陀求法，之后获得须陀洹果。

所以，有些人的父母亲友，实在不信佛教的话，你若有钱财方面的能力，可以跟他们说："你要能皈依的话，我每个月给您一百块钱！"（众笑）

要知道，皈依三宝的功德相当大。《般若摄颂》中云："皈依福德若具相，此三界亦成小器，大海乃为水宝藏，藏合[44]岂能衡量耶？"又如《日藏经》云："有情谁人皈依佛，俱胝魔众不能害，纵破戒律心散乱，彼亦定能趋涅槃。"假如你虔诚皈依佛陀，千亿魔众也不能加害，即使你受戒后破了戒，心智不正常，但因为你内心中皈依了佛，也不会堕入恶趣，并能逐渐获得解脱。《大集经》中也有类似的教证说："若有众生皈佛者，彼人不畏千亿魔，何况欲度生死流，到于无为涅槃岸。"

因此，我们纵然遇到生命危险，也不能舍弃三宝。就像法王如意宝，以前在"文革"时，有个官员叫慈诚嘉列，对法王一直颇为不满。有一次，他威胁法王必须舍弃三宝，说佛教是迷信。法王不卑不亢地回答："要想让我说这句话，比登天还难，佛教完全是正信，即使舍弃

[44] 藏合：称量单位，旧时一藏升的六分之一。

生命，我也绝不舍弃三宝。"他暴跳如雷，大声吼道："真是敬酒不吃吃罚酒，走着瞧吧，三天后我们准备开个大会，到时候看你会悲惨地关在监狱，还是安稳地坐在这里。"当时法王住在紫清山谷。那个官员回去的路上，突然酒瘾大发，一杯接一杯地喝酒，结果口吐鲜血，一命呜呼了。

还有拉萨的一位格西兰仁巴，又名阿旺彭措。在"文革"期间，公开念经要受到批斗，大家都手不敢拿念珠，口不敢诵六字真言。但他仍在自己的僧舍里，敲锣打鼓地诵经做佛事，明目张胆地宣扬三宝功德。别人劝他，说这样做很危险，兰仁巴说："灯就是黑夜照明用的，白天何必点灯？在灭法的紧要关头，才需要尽力支撑，以后圣教重兴时，我就可以撒手不管了。"所以，这些高僧大德的故事非常感人。

总而言之，皈依具有无量功德，《圣解脱经》中说，即使皈依三宝的声音在旁生耳边听到，它们也会不堕恶趣。因此，我们平时看见待宰的牦牛，或市场上的鱼类，没有能力放生的话，也应多给它们念皈依偈，念阿弥陀佛、释迦牟尼佛的名号。《一切智光明仙人不食肉经》亦云："若有畜生类，得闻诸佛名，永离三恶道，不

生八难处。”

对此我们一定要相信，因为这是佛陀说的，肯定会有这么大功德。佛经云：“海水可枯竭，修罗宫可堕，日月可坠落，世尊语叵异。”就算海水会干涸，阿修罗宫殿会倒塌，日月会从空中坠落，佛陀的金刚语永远也不会欺骗人。所以，我们理当坚信佛陀的语言，认认真真以欢喜心来念修一切正法之根本——皈依。

若能以闭关的方式修，这是最好不过的；但如果实在没有条件，数量上也要尽量完成。我前几天也讲过，丹珠喇嘛念《普贤行愿品》有一百万、观音心咒有六个亿，而你若连十万遍的四句偈都不能念，那就太说不过去了。

本品的结文：

虽已皈依然而诚信弱，虽受三学然仍舍持戒，
我与如我无心诸有情，不退坚固信心祈加持。

华智仁波切谦虚地说：虽已皈依三宝很长时间，但信心仍极其微弱；虽已受持戒定慧三学[45]，可自己并没有好好持戒。对于我和像我这样的无心者，祈愿三宝加持，信心永远不要退，并且越来越增上。

[45] 也可以说是别解脱戒、菩萨戒、密乘戒三学戒律。



堪布阿琼等高僧大德，每次在修完皈依后，也经常用这个祈祷文来回向。“万法信为先”，如果你有了信心，什么事情都好办，不管是祈祷、磕头、修加行，都会有一种积极性。否则，对修行根本没信心，而看到好吃的东西，眼睛马上睁得大大的，这样就不是修行人了。

【一切圣道之基石——皈依之引导终】

我们这个学期已将“皈依”讲完了。

前不久，我在元旦贺词中，给外面学会的人说了：从 2006 年 8 月起，近五年的时间里，我们用网络、光盘的方式，对外传授了《入菩萨行论》、《量理宝藏论》、《般若摄颂》等多部大论。这样的机会来之不易，以后若没有什么特殊违缘，我希望还是能继续下去。无论如何，闻思修行不能舍弃；无论在哪里，一定要树立这样的佛幢！





第九十一节课

——发心之具体修法

今天讲一下发菩提心的修法。

◎ 提前讲此修法的原因

这个修法，以前学《入行论》时大概讲过，至于详细的观修方法，《前行》后面也会提到。因为现在很多道友把“皈依”已经修完了，接下来若要修十万遍“发菩提心”，就要提前了知它的修法。

按理来讲，先好好修四无量心，之后再观修菩提心，这样会比较稳妥。不过在座的很多道友，以前听过多次四无量心的修法，也学过《入行论》的胜义菩提心、世俗菩提心。所以，这次我把后面正式发菩提心的修法，提前给大家大致讲一下，这也未尝不可。

当然，后面学到这个内容时，还是会照样讲。假如你觉得先应把四无量心修好，然后再修菩提心，这是最好的。但若一边学四无量心，一边修发菩提心，这样应该也可以。

◎ 理论与窍诀之间的差别

修四无量心时，在论典中通常顺序是慈、





悲、喜、舍；但按照上师们的窍诀，如无垢光尊者、华智仁波切的教言，则应先修舍无量心，真正做到自他平等之后，才观得起来慈无量心、悲无量心、喜无量心。

我们在这里也是同样，按照论典的观点，修菩提心的话，先要通达胜义菩提心、世俗菩提心的基本道理；但从窍诀的角度而言，则用不着学很多理论，关键是内心中要生起“一切众生都是我母亲，跟今生的母亲一模一样”的念头。为了达到这样的目标而实修，这就叫做窍诀。

所以，窍诀的实修，跟理论的讲法完全不同，它不需要太多的教证和理证。现在很多知识分子特别强调理论，经常用因明、中观的逻辑推理分析事情，这样的分别念，对很多修法不一定适合。因此，我们在实修时，应将理论上的推断暂时放下来，然后按照传承上师们的教言，次第去实地修持，以令所修的内容在心里浮现出来，自心与法融入一体，这才是修行的目的。

大家修加行时也是如此，不管是菩提心，还是其他修法，实际修持才最有意义。如果没有这样，理论上再怎么精通、再怎么会说，这些法也跟你的相续相隔千里。因此，传承上师

非常强调实修的重要。

尤其是藏传佛教中，修行的次第相当完整，这在其他传承中极为罕见。如今大家有幸值遇这样的教法，一定要按照前辈大德的教言去做。否则，有些人口口声声自称是大乘佛子，实际上根本没有大悲心，对众生也没有同情心，甚至有时候连世间人都不如，那就很值得惭愧了。

我听说有一个领导，看了11个孤儿的贫困家庭后，在开会时一直流泪，别人见了也深受感动。我们反观自己，自认为是大乘佛子、是密宗行人，但看到这种情景，会不会觉得心如刀割？还有些其他宗教的人，不顾自己的安危，到特别严重的传染病群体中去，一心一意帮助他们，或者在大海里轮船被毁时，自己不愿意坐救生船，而把生存的机会让给了老弱病残，这种无我利他的精神，我们学大乘佛法的人有没有？所以有时候看来，我们利益他众的大悲心，确实很差劲。明白自己的境界后，就算别人怎么赞美你，你也要有自知之明。

要知道，菩提心的基础是慈悲心，慈悲心的基础就是一颗善心。倘若连一颗善心都没有，对所有众生恨之入骨，那你能不能列入大乘行列，自己应该心知肚明。假如没有大乘种性的善根，再宣扬自己是学大乘佛法的，也很难做

到名副其实。

那么，什么样的人有大乘种性呢？有两种情况[46]：按照《入中论》的观点[47]，当你听到般若空性的法音，欢喜得汗毛竖立、眼泪直流，这是大乘种性苏醒的一种标志；还有，根据《大乘庄严经论》中所说[48]，当你体会到众生的痛苦，发自内心地流下悲悯之泪，这也是大乘种性复苏的一种象征。

当然，这两者都跟前世的善根有关。前世学过大乘空性，或修过菩提心的人，因缘成熟时才会有这种现象。而有些人的话，听了多少大乘经论，看过多少菩提心的功德，也像听气功报告一样，心里没有什么感觉。即使偶尔有一点点，也像云间的阳光一样，一下子就被分别念的乌云障蔽了。这样的人，不但称不上是“密宗大师”，连“大乘行者”的名号也当之有愧。

◎ 修菩提心的重要性

在这个世间上，有智慧的人若想以佛法来

[46] 前者是依大悲等方便，苏醒色身种性；后者依空性智慧，苏醒法身种性。

[47] 《入中论》云：“若异生位闻空性，内心数数发欢喜，由喜引生泪流注，周身汗毛自动竖。彼身已有佛慧种，是可宣说真性器。”

[48] 《大乘庄严经论》云：“大悲及大信，大忍及大行，若有如此相，是名菩萨性。”

饶益众生，就要生起大悲菩提心。《大乘四法经》中也说："世间明慧者，应发菩提心。"现在饶益众生的方法有各种各样，比如建立社会慈善机构，或通过财物或地位去利济别人，但这些所带来的快乐只是暂时的，能断除无明根本、令众生永久快乐的，唯有菩提心。故《大宝积经》云："若欲善安隐，度无量众生，应发菩提心。"

菩提心在一切修行中极其重要，若没有这个基础，表面上修再高深的大圆满、大手印，或者禅宗、净土宗，这些大法到了你相续时，也完全变成了世间法，或者是一种小乘法。然而，这并不是法的过失，而是人的原因。就像《宝性论》中所说[49]，从空中降下的八功德水，到了盐碱不同的地面，就会变成不同的味道。同样，佛陀从慈悲的云中，普降下八圣道的雨，融入不同众生的相续，也就成了三乘等不同的解味。

比如，大圆满的法尽管高深莫测，其境界也不可思议，但你若为了今生的利益去修，只想把身体的病治好，那它融入你这个根器时，

49 《宝性论》云："犹如云聚中普降，清凉甘甜轻软水，由合地层盐咸等，遂成种种诸异味。如是广阔慈悲云，普降八支圣道雨，由合众生分类处，遂成种种异解味。"

就会变成世间法，而不是解脱之因，如同国王宝库里的如意宝，被乞丐拾到之后，不知道其殊胜功德，而把它扔进了垃圾桶一样。

因此，同一个法被不同众生接受，所得的利益也有千差万别。《维摩诘经》、《大宝积经》中亦云："佛以一音演说法，众生随类各得解。"比如我今天讲的是大乘佛法，但听的人由于根器不同，有些把它当作小乘法，有些把它当作邪法，其结果也有天壤之别。或者像一大锅药分给大家，有些人的碗里有毒，那药倒进去之后，不但不能对身体有利，反而成为致命毒药。同样，一个上师所讲的法，虽然从法本身来讲完全正确，可它接触到不同众生的相续后，因为各人的根基不同，所起到的作用也迥然有异。所以，大家为了使自己的法器堪能，就一定要修菩提心。这一点，不仅仅要从理论上通达，实际行动中也要去修持。

◎ 修菩提心的具体方法

修的时候，《前行广释 1》中讲过一个《日修闭关要诀》，希望你们依此来修。有时间的话，最好能每天修四座[50]或六座；实在没有时间，至少也要修一座。

50 四座：早上一座，上午一座，下午一座，晚上一座。

而且，念十万遍发心时，最好能把《前行》中“发殊胜菩提心”的内容看一遍，观修时一定要把众生放在首位。

一、晨起修行

每天早上醒来时，先念“喇嘛钦”修上师瑜伽，或者念21遍百字明。接着观察昨天晚上的梦，做了善梦就随喜，做了恶梦则进行忏悔。

起床以后，先洗脸、刷牙、打扫佛堂，在三宝所依面前磕头，开始修第一座——早上起来应该修一座，因为这时候比较清醒。

二、日间正式修行

正式修行，分前行、正行、后行三个阶段。

（一）前行阶段

前行必须具足三个要点：

1、身要：不管你修菩提心也好、人身难得也好，刚入座时，都要以毗卢七法[51]调整身体。这种坐式，可令你迅速生起所修的境界。

2、语要：排出三次或九次垢气，再念元音咒[52]、辅音咒[53]、缘起咒[54]。不会念的话，也可直

[51] 毗卢七法：1、双足跏趺坐。2、双手结定印。3、脊背端直。4、颈部稍向前屈。5、臂膀后展放松。6、双目垂视鼻尖。7、舌抵上颚。

[52] 元音咒：嗡 阿阿 俄俄 呜呜 热热 乐乐 诶诶 沃沃 昂阿索哈。

[53] 辅音咒：嗡 嘎咔噶噶昂 匝擦匝匝酿 札叉札札那 达塔达达那 巴帕瓦

接念“嗡啊吽”，以此令语言得以清净。

有些人在修行前，为了清净语言就开始漱口。其实，这样做只能清净身体，语言不可能用水来洗。

3、心要：分发心、祈祷两方面。

1）发心：分为善心、恶心、无记心三种。闭关修行时一定要发善心，尽量不要有恶心和无记心。

善心也有应舍的发心、应取的发心。应舍的发心中，有世间、出世间两种。

应舍的世间发心，一种是救畏心，即害怕自己生病、出现违缘等；一种是善愿心，即希望自己得到名声、身体健康等。这两种发心都是希求今生的利益，故修行时应当舍弃。

应舍的出世间发心，是声闻缘觉只求自我解脱的小乘心。这一点要特别值得注意！比如你这次修菩提心，若只想自己往生极乐世界，得到什么什么果位，这个很不好，而应该反反复复地想“我是为了众生”。这一点，刚开始肯定很难做到，但若慢慢串习下来，就算不能完全与之相应，也可以经常想得起来。

巴玛 雅勗拉瓦 夏卡萨哈嘉索哈。

[54] 缘起咒：嗡 耶达玛黑德抓巴瓦 黑顿得堪达塔噶多哈亚挖达 得堪杂哟讷若达 诶望巴德玛哈夏玛呢耶索哈。

应取的发心是什么？就是要为了利益一切老母有情，成就无上佛果而发菩提心。

概而言之，修发心前，身要是作毗卢七法；语要若不会念其他的，念“嗡啊吽”就可以；心要关键不能有自私心、世间目的，要想生生世世利益众生。

2）祈祷：发心要想实现，按照阿琼堪布的窍诀，必须要祈祷。

祈祷的对境，就是前面所讲的皈依境，即把莲花生大士佛父佛母观在中间，三世佛在前面，法宝在后面，两边是大小乘僧众，层层的传承上师在上面，周围是世出世间一切护法神。如此浩如烟海的圣众，全部都在自己的眼前。

祈祷的时候，自己的佛堂里最好有佛像、佛经、佛塔三宝所依，这些不可缺少。阿琼堪布在《前行备忘录》中说，祈祷之前，应于三宝所依面前陈设五供，先修一下七支供，随后修四无量心，接着施舍三种自己最执著的事物——身体、受用、善根，以此来积资净障。

或者，也可以先修上师瑜伽，观想皈依境全部融入上师，上师融入自己，自己的心与上师的智慧无二无别，在这种境界中稍微安住一下。然后，再次观想皈依境，在皈依境前开始念诵发心偈。

这些修法，可根据自己是否相应来定，不一定完全是一种。

（二）正行阶段

念诵发心偈时，有时间的话，我建议先念三遍无垢光尊者《三处三善引导文》中的一段文字，它归摄了诸多传承上师的教言，刚开始念一下是非常好的。

这段文字是：

我某某从今乃至菩提果之间，皈依诸大金刚持上师，皈依二足至尊诸佛出有坏，皈依离贪寂灭至尊正法，皈依诸众之至尊不退转圣者僧众。

祈求摄受我为菩萨，祈祷诸大金刚持上师、诸佛出有坏、住地诸大菩萨垂念我。

如往昔诸佛出有坏、住地大菩萨为一切众生而发殊胜菩提心，我某某也自此乃至菩提果之间为一切众生而发广大菩提心，未救度者救度之，未解脱者令解脱，未得安慰者安慰之，未得涅槃者令得涅槃。

念三遍之后，开始念发心偈。或者也可以念《开显解脱道》，从开头念到“发心”那里，然后再一直念发心偈：

ཧོ། ཇི་ལྟར་དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ཀྱིས། །

吙 结达地 色 嘉瓦这 阶吉

吙 如同三世佛佛子



བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་ཐུགས་ནི་བསྐྱེད་པ་ལྟར། །

香且乔 德特 讷吉 巴达

已发最胜菩提心

བདག་ཀྱང་མཁའ་ཁྱབ་འགྲོ་ཀུན་བསྒྲལ་བྱའི་ཕྱིར། །

达江 卡 恰 桌 根 扎 西些

我亦为度遍天众

བླ་མེད་བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་དོ། །

喇梅香且 秋德 森 吉多

愿发无上胜觉心

也可以念龙钦心滴《大圆满前行》的发心偈：

ཧོཿ སྣ་ཚོགས་སྣང་བ་ཆུ་ཟླའི་རྫུན་རིས་ཀྱིསཿ

吙 那凑囊瓦切得怎瑞 记

吙 种种显现水月幻化纹

འཁོར་བ་ལུ་གུ་རྒྱུད་དུ་འཁྱམས་པའི་འགྲོཿ

扣瓦乐革杰德恰 波 昼

相续漂泊轮回众有情

རང་རིག་འོད་གསལ་དབྱིངས་སུ་ངལ་གསོ་ཕྱིརཿ

让热怄 萨 扬 色鄂 瘦 谢

为于自证光明界休息

ཚད་མེད་བཞི་ཡི་ངང་ནས་སེམས་བསྐྱེད་དོཿ



擦美月叶昂 内 塞 吉斗

以四无量境界而发心

以上偈颂最好用藏文来念。倘若实在不会，念汉文也可以。

有人认为，这些应该等自己老了再修，年轻时应以闻思为主。但实际上，你刚开始闻思时，以《大圆满前行》来打基础是最好的，有了它的话，一生中的修行将会非常稳固。

我第一次修五加行，当时是 23 岁。因为上师极为强调，自己虽不敢说生起了真实的菩提心，但也在这方面努力过，一直觉得菩提心非常非常重要。从自身的修行体会来看，无论是年轻人、老年人，我都把他们当作自己的父母，没有得救度的，我来救度他；没有得解脱的，我来令他解脱，一定要让他们获得究竟安乐，这样修持非常关键。

有了这种心态以后，再一直念发心偈。一座中能念多少算多少，最后自己打个记号。

（三）后行阶段

念完回向时，观想皈依境从外围开始，圣尊们依次化为光，融入中间的莲师佛父佛母，莲师再融入自己，自己的心与上师莲花生大士的智慧无二无别，在此境界中安住片刻。

安住的时候，假如你修过大圆满、禅宗，可在这种境界中安住；若没有这方面的体悟，也可以先通过中观推理，抉择一切万法为空性，于此妙观察得出的空性境界中，稍许安住一会儿。

之后念一遍：

བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ།།
向却森巧仁波切
菩提心妙宝

མ་སྐྱེས་པ་རྣམས་སྐྱེ་གྱུར་ཅིག།
玛吉巴南结杰吉
未生者当生

སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པར་ཡང་།།
吉巴年巴美巴央
已生勿退失

གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག།
恭内恭德培瓦效
展转益增长

若有时间，最好把发心仪轨后面的偈颂也念完，然后再用“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然……”作回向。

倘若你修的是《开显解脱道》，那结座之后，接着念《开显解脱道》的剩下部分，再作回向，

这是一座发心的完整修法。五加行若能一座一座这样完成，效果是很好的。不过，大家集体共修时，可能没有这么长时间。

◎ 修菩提心一定要落到实处

修菩提心时，有时候可以观想众生平等，亲人和怨敌没有差别，安住在舍心的境界中；有时候愿通过自己的能力，让一切有情获得彼岸的快乐，在慈心的状态中念诵；有时候愿众生离开所有的痛苦，住于悲心的状态中；有时候看到众生离苦得乐，内心由衷欢喜，处于喜心的状态中。以此四无量心来修也可以，但最关键的是要想到众生。

否则，《前行备忘录》中也讲了，上师若只是煞有介事地说说“利益无边无际的一切众生”，弟子也是装模作样地想想，双方都眯着眼睛说“好可怜啊”，这样空洞地说大话，没有任何实质，就像空中漂浮的云，没办法滋润地上的庄稼。

所以，我们修菩提心时，最好能先修四无量心，并参考一下《前行备忘录》的发心部分。藏地所有的高僧大德，共称这部论典是最甚深、最圆满的次第法要，学院很多人在修菩提心时，也常借鉴它的内容。因此，大家对这部论典一

定要重视。

尤其是学院的四众道友，今年除了学习《入行论》以外，其他的背诵、辩论都放下了，全力以赴要先把加行修完。在这个过程中，大家应该把这部窍诀书多看一下，尽量减少一些琐事，不要边修加行边做很多事，否则，心很散乱的话，修的效果不一定很好。

原来我在建学校的同时，也观修过一些法，但在入定的过程中，经常冒出来学校建筑的形象。所以很多大德也说：在修出世间法时，做许多世间法对修行是有害的。然由于每个人的因缘不同，再加上自己的发心，有时候也不得不去做。但不管怎么样，希望大家以后要根据自己的条件和精力，把大圆满的基础——菩提心修好。修的过程中，尽量减少琐事和分别念，时时刻刻要想到众生。

在想众生时，正如刚才所说，不能只是嘴上会讲“我要度化一切众生”，一旦真正遇到怨恨的敌人，内心生烦恼却束手无策。智悲光尊者在《功德藏》中说过，发心后一定要实修，修的时候，先将关系最不好的众生观在面前，以他为对境修四无量心，这个修成了以后，再一个一个众生增加。若能如此，你以后无论见到什么众生，都会发自内心地爱护他，哪怕是

看到一条小虫，对它的悲心也会油然而生。

我们现在修菩提心非常难，难在哪里呢？就是遇到实际情况用不上。你虽然口头上念过十万遍发心，但若没有以四无量心摄持，付诸于实践相当困难。很多窍诀书里也讲了，闭关或静坐时念诵的发心，一定要用在日常生活中。你念发心偈时若能一直想“三世诸佛怎么发殊胜菩提心，我今天也在十方三宝面前发这个愿，要发菩提心度化众生”，每一次都这样观修，那久而久之，因为提前有过训练，当遇到任何众生时，自然就想去利益他。

尤其是前世有善根的人，稍微修一点，菩提心就很容易生起来，从此之后，完全变成了另一个人。就像禅宗有种说法：你进来时是凡夫，出去时是佛陀。我们虽不敢说是佛陀，但也可以说：刚修这个法时是薄地凡夫，最后完全断除了自利心。

当然，作为凡夫人，在没有证悟空性之前，无法断除实有的执著，但自利心却可以斩断。平时也看得出来，有些出家人或居士刚来学院时，一点利他心都没有，但后来通过学习大乘佛法，慢慢地根本不把自己当回事，就像佛陀在因地时一样，全心全意只想利益众生，为此愿意付出一切。这种人是真正的大乘菩萨，任

何一个佛教道场中都非常需要。

我有时候去藏地、汉地的一些道场，看见很多出家人的行为，确实非常感动，觉得他们是活生生的菩萨，除了利益众生，从来就没有自己的空间、自己的事情。而有些出家人虽然名气很大，但对菩提心从来没观修过，利益众生也从来没想过，这样就不太好。不过，别人的相续具体怎么样，他到底是菩萨还是众生？我们凡夫肉眼也看不准，故不能随便妄加评论。

总而言之，在修行中，最需要的就是菩提心。菩提心仅仅生起一刹那，其功德在亿劫中也说之不尽。《守护国界主陀罗尼经》云："若赞菩提心，所有诸功德，经于多亿劫，称赞不能尽。"

因此，上师如意宝常说："你们每天听课，法师要求发菩提心时，自己应稍微安住一下，知道今天听法是为了利益众生；最后作回向时，相续中也要生起这样一颗心。若能如此，它的功德无法用语言来描述。"稍稍思维一下就有这么大功德，那我们在一座间去实际修持，功德就更不可思议了。所以，大家一定要把发心修好。

对于菩提心，历代传承上师都特别重视，



有了这个基础，修大圆满才是真正的大圆满。为什么呢？因为大圆满并不是自我解脱的小乘法，它的根本就是利他。所以，有了菩提心的话，才能体现出它的价值、它的加持。

其实，为利益众生而修行，自利不求也会无勤成办。诚如上师如意宝在《胜利道歌》中所言："若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀。"故你想自己成佛的话，就要把利益众生的事放在第一。我们作为凡夫人，若能生起这样相似的菩提心，也能断除流转轮回或堕入恶趣的因。

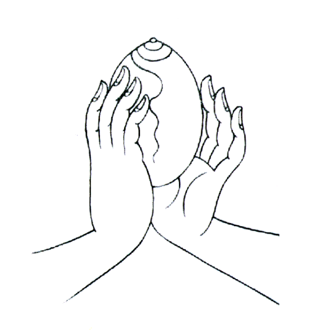
法王如意宝有一次在大经堂专门立宗，说：相续中若有愿菩提心和行菩提心，此人绝对不会堕三恶趣。然后让所有法师对此驳斥，最后法王引用很多显密教理力折群雄。这也是一个殊胜的缘起，我讲《入行论》第一品时就提到过，后来又看了《华严经》、《大宝积经》等大乘经典，深感法王所说的道理完全成立。如果相续中真的有了菩提心，一般来讲不会堕落；即使堕入恶趣，痛苦也非常轻微，时间也极其短暂，就像弹球般很快能得到解脱。

所以，我们每个人在今生中，最好能保质保量地完成十万遍发心；退一步说，即使质量上不过关，数量上也一定要圆满。其实，光念十万遍倒不是很困难，但在念诵的过程中，每

次都能前前后后观想，这个才不容易。

有些工作特别忙的人，上班或走路时就念完了发心的数量，这也算是一种完成。有没有功德呢？决定会有。因为这些发心偈，是无垢光尊者、麦彭仁波切等大德的金刚语，如果念了十万遍，就算一点也不会观想，甚至常生自私自利的念头，这也有非常重大的意义。只不过严格来讲，最好能以利他心为前提。但即使不具足，念也总比不念好。现在许多人觉得菩提心不重要，吃饭、睡觉、好好休息才重要，所以每天特别懈怠，一个偈颂都不念。跟这种人比起来，你念了十万遍的话，当然功德不可思议。

不管怎么样，希望大家在规定的时间里，按照传承上师的传统和要求，一定要完成偈颂的数量，最后将善根回向予一切众生！



第九十二节课

下面正式讲不共加行中的发菩提心。

二、发殊胜菩提心

发菩提心，对我们来讲非常重要，不管是它的力量还是功德，都无法用语言来描述。在座共同听课的人，非常有福报，否则，这样的法不可能轻易得到。因此，每个人应当有一种欢喜心。

在一切思想、一切修行中，菩提心确实无比殊胜。《大丈夫论》中讲过："欲供养一切佛者，当发菩提之心；欲报佛恩者，当发坚牢菩提之心。"我们拥有今天这样的快乐，完全是佛陀的加持，是佛陀千百万劫中给我们创造的，故我们一定要有报恩之心。而要想报答佛恩、师恩、众生恩，修菩提心是最好的方法。

佛教的精华就是强调菩提心，没有它的话，修无上密法也谈不上殊胜。记得《前行备忘录》中说过，如果没有菩提心摄持，即使你九年闭关，关房的门用泥巴封上，也不能获得解脱。所以，菩提心在佛教中至关重要。

《旧杂譬喻经》中讲过一则公案：有一次，佛坐在树下为无数人说法。其中有人证得须陀洹果，有人证得斯陀含果，有人证得阿那含果，有人证得阿罗汉果，这样的人不计其数。

此时，佛陀脸色无有光彩，像是特别忧愁的样子。阿难问佛是何缘故。佛陀说："就像是商人，持价值千万珍宝外出经商，路上遇到盗贼被洗劫一空，赤裸身体呆在路上，你说愁不愁？"

阿难回答："很愁。"

佛对阿难说："我从无数劫来，千辛万苦修持正法，欲救度一切众生成佛。但现在我成佛了，却没有起到真实作用，难道我能快乐得起来吗？"

阿难问："不是很多人已证得声闻圣果了吗？"

佛陀说："如同一家人，生了十几个女儿，却没有儿子的话，就不能支撑门户。同样，我虽有阿罗汉无数，可他们都不是我的儿子，不能坐在树下顿悟成佛，不能把佛法传承下去。"

说完，佛陀流下三滴眼泪，三千大千世界为之震动，数不清的天、龙、神、人都发起无上菩提心。这时，佛陀的面容立即端正和悦，放出无数光明，照亮四方，欢喜地说道："我的

教法后继有人了……"

从这个故事可以看出，没有被菩提心摄持的任何一个善根，纵然像阿罗汉那样，从三界轮回中得到了解脱，也不算是特别殊胜。

现在汉地、藏地有许多人，经常参禅、拜佛、烧香、念经、作经忏……但他们中的大多数，只是为了自身利益，真正为一切众生成佛而行持善法的，可以说极其罕见。这样的话，无论做什么都意义不大。所以，大家在修行时，一定要对菩提心的重要有清晰的认识，并以此摄持自己的善根。

讲正文之前，首先是华智仁波切赞叹自己的根本上师：

以大智慧现前胜涅槃，以大悲心住于轮回中，
以巧方便证轮涅无二，无等上师足下我敬礼。

华智仁波切的上师如来芽尊者，以大智慧已现前了圆满正等觉果位；但以大悲心仍显现为人的形象，住于三界轮回中，度化无量无边的众生；并依靠善巧方便，针对不同众生的根基、意乐善说法要，令他们获得解脱，证得轮涅无二的圣果。在如此世所罕见、无与伦比的上师足下，华智仁波切毕恭毕敬地顶礼。

我们在学习的开头，或者修菩提心的时候，倘若各方面因缘具足，对华智仁波切为主的传承上师，以及具无量恩德的诸佛菩萨，最好也能以恭敬心念三遍这个偈颂，并祈祷三遍、顶礼三遍。因为传承上师有特别殊胜的菩提心，若能经常祈祷，自相续一定会得到调化。否则，就像如意宝虽具无量功德，有缘者不去祈请的话，也不可能降下所欲。所以，经常用恭敬心祈祷上师三宝，这是非常必要的。

大家在修行时，也不能完全崇拜理论知识，一定要知道，除了理论了知的以外，还有很多不可思议的甚深、广大领域。有些人天天用分别念探索理论，却对感官以外的加持都不承许，这也是一种极端，不太可取！

丙二（趣入最胜大乘——发殊胜菩提心）分三：一、修四无量心；二、发殊胜菩提心；三、愿行菩提心学处。

丁一（修四无量心）分四：一、修舍无量心；二、修慈无量心；三、修悲无量心；四、修喜无量心。

本来，四无量心的修行次第是慈、悲、喜、舍，最初应从慈心开始修学。但此处，华智仁波切依据无垢光尊者《心性休息大车疏》中的

教言[55]，次第有所不同。也就是，从实地修持的角度而言，首先若没有修成自他平等的舍心，慈心与悲心就会偏堕一方，而达不到完全清净，故最先要从舍心开始修。

这个很重要！否则，刚开始若没修好舍心，众生跟你的关系有亲疏之别，有些众生你毫不关心，甚至不共戴天，那你要发最大的心让他们都离苦得乐，这有一定困难。所以，下面先从舍心修起，先要明白亲友和怨敌的真实面目。

戊一、修舍无量心：

所谓的舍心，就是断除对怨敌的嗔恨、对亲友的贪爱，而对一切众生无有亲疏、无有爱憎的平等心。

可我们现在不是这样，对亲朋好友极度贪爱，对冤家债主却排斥、嗔恨。所以要修这种心的话，就要断除护亲灭敌的习惯，对所有众生都平等对待。就像佛陀在因地时，对赞叹他、伤害他的人，没有任何贪嗔之心，完全做到一视同仁。

当然，刚开始就以平等心看待一切众生，对我们来讲，肯定非常困难。但不管怎么样，

[55] 《心性休息大车疏》云："修法次第虽不定，初学补特伽罗者，首先观修舍无量，亲疏平等修余三。"

这也要慢慢串习，若能如此，才能真正生起菩提心。《大萨遮尼干子所说经》亦云：“能于怨亲中，悲润心平等，如是诸菩萨，名发菩提心。”

我们现在修菩提心，最大的障碍就是亲怨不平等，对父母亲友等自方极其贪著，对怨敌等他方嗔恨难忍，正如《佛子行》所形容的：“贪恋亲方如沸水，嗔恨敌方如烈火。”实际上，这也是未经观察造成的。《大方便佛报恩经》云：“师长及父母，及诸众生类，怨亲心平等，恩德无有二。”师长、父母也好，其他众生也好，真正去观察时，怨亲都是平等的。为什么呢？因为他们在助己成佛方面，恩德上没有任何差别。

而且，现在的怨敌，在往昔的生生世世中，也曾做过自己的亲友，彼此间互敬互爱、和睦相处、共同维护，所做的饶益无法想象。而如今被当作亲友的这些人，在以往的生生世世中，也曾成为自己的仇人，加害过自己。

可惜的是，很多人对亲怨关系没有搞清楚，总认为“这是我的父母”、“这是我的子女”、“这是我的亲人”，却不知他们无始以来害过自己无数次。而如今冤冤相报的怨恨敌人，却反而上辈子对自己有恩。所以，凡夫人的执著完全是错的，对此大家应该好好地想想。



◎ 引用公案说明亲怨平等

圣者嘎达亚那曾说：“口食父肉打其母，怀抱杀已之怨仇，妻子啃食丈夫骨，轮回之法诚稀有。”这个公案前面已讲了，在此不再赘述。

《法句譬喻经》中也有个公案，跟它的情节比较相似：往昔佛陀在舍卫国时，当地有一位婆罗门，财富无数，但为人非常吝啬。有一次，他杀了一只鸡，把所有的门全关上，烹调做成美食，跟妻子和儿子一起分享。

佛陀知道度化他的因缘已成熟，就化现成一个沙门，以神通突然出现在他面前，请他布施修福。这一家吃得正欢，看到沙门来化缘，就很不高兴。婆罗门狠狠地骂道：“你真是无耻，不知惭愧！我们正在吃饭，你却不请自来。”

沙门回答说：“卿杀父妻母，供养怨家，不知惭羞，反谓乞士，何不惭羞？”意思是，你杀的鸡是父亲转世，娶的妻子是母亲转世，养的儿子是前世的怨仇，如此都不知道羞愧的话，却反说我这个沙门无有惭愧，简直是岂有此理。

婆罗门听后大惊。佛陀以神通令其忆起宿命，并为其说法，他当下得证了须陀洹果。

这样的现象还有很多：美国阿拉斯加州有个人叫波特，他出生于 1907 年，2 岁时就能讲

自己的前世，说他前世是印第安族的一个人，在一次战争中，被敌人用长矛刺死了。而杀他的凶手，正是他这一世妈妈的舅舅，也就是舅公。所以，杀人者与被杀者今生虽然是亲戚，但前世却是互相残杀的敌人。

著名人类学家马里奥博士，曾通过催眠等方式，证实人确实存在前世。在他研究的一千多个案例中，有一个轮回再生的事例是这样的：瑞士的一位大学女教授史贝克，49 岁时丈夫艾米去世。之后她买了一只鹦鹉，这鹦鹉是她丈夫去世那天出生的。她给它起名叫耶维斯，但它就不听，自顾自地大叫"艾米、艾米"，并能说出他们结婚日，以及过去的婚姻生活。有人刚开始对此不相信，但跟那只鹦鹉交谈之后，不得不承认它是艾米的转世。

当然，生死轮回非常神秘，不一定每个人身上都能发生同样的事，但不管怎么样，如今这样的事例非常多。所以，亲怨都是不定的，没有必要家人死了就哭，敌人死了就笑，这是一种特别愚痴的执著——听说明天是"愚人节"，许多人会以骗人为乐，这完全是在造恶业。本来我们凡夫人就很愚痴了，不需要再加一个"愚人节"。原本这是西方的节日，但现在汉地也喜欢过，很担心藏地有一天也变成这样。

还有一则公案：从前，法王赤松德赞的王女莲明公主，非常美丽、聪明，深得父王疼爱。她刚到 17 岁时，忽然得了急病，类似于现在的胃出血。国王得知后，连忙派人带着公主，前往莲花生大士的修行处，他自己也骑马随后赶到。

当时莲花生大士在桑耶青浦闭关。益西措嘉佛母在另一个山洞修法，此时在她的修行境界中，突然出现莲师的召唤，于是她立即动身过去。到了山洞之后，她发觉洞口拴了两匹马。进到洞里，只见到公主的尸体躺在莲师面前，国王却因伤心昏倒在一旁。益西措嘉空行母特别惊讶，问莲师他们到底怎么了。莲花生大士说："先别问这些，快把国王扶起来。"空行母就用白绸带，抬起国王的头，让他慢慢苏醒过来。

国王醒来后，为公主的死而痛哭失声。莲花生大士开示道："一切万法都是无常的，有生就必然有死。不仅你的公主会显现无常，到了一定的时候，国王你也会离开世间。无论是什么人，临终时只有佛法最重要……"

国王听后，心情缓了过来，于是问莲师："我现在明白了无常之理，但我的这个王女莲明公主，也算是一个宿业清净的人，因为她转生为

国王我赤松德赞的女儿，并有幸遇见了您们这些犹如真佛一样的大智者、大译师，可为什么她的寿命如此短呢？”

莲师回答：“这也是公主前世的业力所致。往昔，她曾出生在印度东部的嘎玛西日达城，是布拉古札王的大王妃。那时大王妃没有孩子，小王妃却怀了王子，因为嫉妒，大王妃谋害了小王妃的儿子。这位大王妃，就是现在的莲明公主，由于杀生的果报是短命，以此前世因缘，她今生早早就夭折了。”

莲师紧接着又说：“其实，莲明公主也并不是因为宿业清净，才投生为您的王女。而是因为以前我莲花生、君王您、菩提萨埵曾转生为劣种的三个儿子，我们在尼泊尔修建夏绒卡绣大塔，莲明公主那时生为一只毒蜂，叮入国王您的微血管，您无意中用手擦拭，碾死了那只毒蜂。正是由于当时的命债，它才转生为您的王女。”

（要知道，法王赤松德赞是真正的文殊菩萨，他都有这样以宿债而生的后代，更何况是其他人了？而且，无意中杀死虫，尚且有这么可怕的果报，故意杀生就更不用说了。我那天听说有一个佛教徒，经常给别人讲大圆满，说他的境界如何如何，但在生活中，他特别爱打蚊子，甚至开车时看到蚊子，也会马上停车打死，然后再继续开。如果真是这样，那他以后有什么样的命债，

会感受怎样的痛苦？可想而知。）

后来，莲师为莲明公主念经，通过密宗的勾招方法，把她的神识勾回身体，然后在她的顶、喉、心三处，分别标嗡、啊、吽三个字。当莲明公主复活后，莲师又对她进行灌顶，传授密法，并在她心中埋下伏藏[56]《空行心滴》，授命她为法嗣，随后她就去世了。

莲明公主的后世，就是无垢光尊者。尊者每每忆起前世，都对莲花生大士非常感恩，所以在他的作品中，常会提到“大恩莲花生大士”。后来，他开取了《四心滴》中的《空行心滴》。（以前法王如意宝传过，我们也讲过、修过一部分。）他示现圆寂时，还跟弟子说：“我莲明公主如今不再住留娑婆世界，就要去往那无死的大乐永地，我的寿命、事业、愿力均已圆满……”这在我翻译的《全知无垢光尊者略传》中有。可见，圣者也好、凡夫也罢，在漫长的生死轮回中，都经历过很多很多，有时候令人欢喜，有时候令人悲哀。

尤其是关于莲明公主，本来我还有一些要讲，但在这里，暂时没有必要。

[56] 这种伏藏，不像把宝瓶埋在地里一样，而是通过加持，把法要隐藏在心间。

这种公案不仅藏地有，汉地历史上也不乏其数。《华严五祖纪》中记载：唐代杜顺和尚，有一次到外面化缘时，有个施主抱着儿子，求和尚给他消灾延寿。和尚定睛对孩子看了许久，说："这孩子本是你的冤家，现在应该给他忏悔。"

吃完饭以后，和尚叫施主把小孩抱到河边，自己将其抛入水中。这时，施主夫妇捶胸顿足，号啕大哭。和尚说："你们的儿子还在。"说完用手一指，结果小孩化为六尺丈夫身，立在水波之上，怒目斥责施主说："你前生拿了我的金帛，还杀了我推入水中。若不是菩萨与我解怨，我决不饶你！"说完就消失了。

可见，有些人最疼爱的孩子，也不一定是真正的"亲人"。

另外，汉地古代有个员外，生了两个儿子，一个特别孝顺，家中事无大小，均尽心尽力而为；一个不务正业，终日吃喝嫖赌、花天酒地。后来在同一天中，两个儿子皆因故突然离世。员外万分伤心，昏厥倒地。

他的神识离开身体后，到中阴法王那里哭诉。中阴法王听了，便命人将员外二子押至面前。员外见后喜出望外，立即要长子跟他回去，

可原本孝顺的长子，此时冷冰冰地说："我已不是你儿子了。我之所以给你当儿子，是因为前世受你三年恩惠，需要偿还这段恩情。十几年来，我日夜工作，替你效劳，现已还清，你我之间互不相欠，你还是自己回去吧。"

员外听后深感意外，失望之余，只好又劝次子回去。次子说："我也不是你儿子了。我之所以给你当儿子，是因前世你借我五百两银子，一直未还，我是专门来讨债的。现在债已还清，我也没有回去的理由了。"……

所以，大家明白亲人的本来面目后，对他们就不要特别执著。有些人刚刚学完舍无量心，听说亲朋好友病了、死了，就哭得天昏地暗，这说明你没修好这些道理，否则对他们不会这么贪执。当然，这样的话，世人也许觉得你无情，但实际上，若是懂得了轮回的真相，这种执著确实没有实在意义。

◎ 从今生、来世两方面说明亲怨为何平等

在今生中，我们与父母有血缘关系，故他们对我们的关怀、疼爱，令人无法想象。当我们遭受痛苦或不幸时，他们比自己出现这类事还要悲伤。实际上，这全都是往昔互相加害的宿债在作怪。

而如今成为怨敌的人，也是同样。他们在往昔生生世世中，没有谁不当过我们父母的。就拿现在来说，虽然你将他看作势不两立的仇人，可他也不一定对你有害；就算你将他看成怨敌，他也有不把你当作怨敌的，或者，即使视为仇敌也没能力加害的。如果是他都没有加害你，你又凭什么把他当成怨敌呢？

再者说，依靠怨敌加害的因缘，也可能令你今生的名誉增上，遇到正法，甚至成办究竟利乐。就像无垢光尊者在《窍诀宝藏论》中所说："遭受危害令己遇正法，得解脱道害者恩德大。"换个角度来讲，你若通过各种方便投其所好、顺其心意，说些温存柔和的话，那彼此间成为情投意合的亲朋，也并不是一件难事。

相反，自认为是亲友的人，也有子孙欺骗、甚至残杀父母的情况。就像现在有些新闻中说，不少子女杀害父母，或者联合怨敌，把自家所有的家产都抢光。

子女若与父母关系融洽，当他们出现痛苦、不快时，父母比自己出现还难过。为了维护子女，父母常积累下滔天大罪，到了后世必然被引入地狱。如《心地观经》云："世人为子造诸罪，堕在三涂长受苦。"

父母即使希望修持正法，却常常受到子女

亲友的牵连拖累，或者父母舍不得子孙、子女抛不下父母，双方一直依依不舍，以至于耽搁修法、坐失良机，相互间成了修行的最大违缘。寂天菩萨在《入行论》中也说："无常众亲友，亦坏真常法。"贪爱无常的众多亲友，可毁坏我们对常有安乐的证悟解脱。由此看来，亲人有时候甚至比怨敌更有害，对他们特别贪爱，的确是一种颠倒。

从后世来说也是一样。现在被认为是怨敌的人，将来可能会转生为自己的骨肉；如今亲密无间的亲友，来世也许会投生为水火不容的敌人。所以，如果将今生的亲怨显现执为实有，怀着贪嗔积累恶业，这会成为堕入恶趣的坠石，令自己永远不能从中解脱，这样做又有什么必要呢？

因此，我们务必要从自身做起，把一切有情都想成父母与子孙，就像往昔前辈大德传记中所说的那样，平等地看待亲怨。当然，世人对此一般很难接受，他们总觉得亲人跟敌人有极大区别，这种颠倒的世间观念，我们也不得不承认。但自己在修行的过程中，一定要好好地考虑。尤其菩提心的前提就是亲怨平等，若没有生起这种舍心，那么对天下无边的众生，就不可能生起菩提心。

◎ 舍无量心的具体修法

对以上道理仔细思维后，我们正式观修舍无量心：

首先，对那些极其讨厌、总生嗔心的对境，用各种各样的方法，尽量不嗔不怒，千方百计修炼自心，把他们看成是无利无害的中等人。

做到这一点后，接下来再观想："这些中等人从无始以来，曾无数次做过我的母亲，与现世的亲生父母一模一样。"在没有对他们生起这样平等的慈爱心之前，一定要反反复复观修。假如实在生不起，那生一部分相似的舍心也可以。不然，有些人自诩为大圆满行人，开口闭口都是光明境界，但连舍无量心都不具备，对众生不能一视同仁，那光明境界就没有基础了。

到最后，不管是亲人、敌人，还是中等人，把一切众生都能看作今生的父母。在没有生起这种平等心之前，务必要反反复复地观修。

有些人总问我："要修多少？能不能给我定个时间，大概修几天？"哪有这样的！菩提心一辈子也修不完，倘若你没生起这样的境界，就要一直修一直修。修行是否已经到量，并不是上师点个头就可以了，而应该看在文字上，传承上师是怎么讲的。

如果没有达到上面所讲的境界，单单对任

何亲怨既不生悲也不生嗔，只是平平淡淡的一种心态，这叫做无利无害的"愚舍"。这一点，无垢光尊者在《心性休息》中也再三强调过，说有些人自认为舍无量心修得很好，父母死了也没什么，怨敌死了也无所谓，这并不是境界高，而是人太差了，就像石头一样，对亲怨没有感觉。麦彭仁波切在《二规教言论》中也严厉批评过，说这样的人是无愧者[57]。这种特别愚痴的等舍，并不代表是舍无量心。

真正的舍无量，应像仙人布施一样。仙人宴请客人或发放布施，根本不看别人的身份，对高贵卑贱、强大弱小、贤善恶劣、高级中等的所有人，都无有差别地同等施舍。同样，我们也必须对普天下的芸芸众生——大悲心的对境平等相待。在没有生起这样的定解之前，应一而再、再而三地修炼自心。

若能生起这种舍无量心，一切功德会自然而然增长。如《差摩婆帝授记经》云："常于爱不爱，善友怨平等，得平等心已，福德树增长。"对于爱与不爱的善友、怨敌，若能做到平等对待，有了这种心之后，福德会日日夜夜增上。故希望大家不要把菩提心停留在口头上、文字

[57] 《二规教言论》云："利济恩人不报恩，作害仇人不追踪，心头茫然无所措，此等即是无愧者。"

上，而一定要实实在在去修。如果没修成的话，其他功德就会遥不可及。

总之，祈愿诸佛菩萨、传承上师加持我们，在最快的时间内，生起真实无伪的舍无量心，而不是一切都无所谓的愚舍。若能如此，你在生活中看身边发生的任何事，都会像老人看孩童游戏一样，不会为之苦恼，也不会为之欢喜。因为，你已经通达了轮回的真相。





第九十三节课

四无量心中，“舍无量心”已经讲完了，从今天开始讲“慈无量心”。

修持四无量心或菩提心非常重要。以前好多修行人，要么没有这方面的理论基础，要么只懂一些理论，却没有将其融于自心，从来也没有串习过。这样一来，法就是法，人就是人，正如噶当派大德所说，法与人之间可以过一匹马。如此一来，法虽有调伏烦恼、趋入解脱的能力，可因为我们没有修行过，就一直不能与之相应。所以，修行非常关键。现在很多道友在修加行，这相当不错。尤其是菩提心，一定要认认真真对待，否则，错过了，以后就不一定有这么好的机会了。

戊二、修慈无量心：

修慈无量心之前，舍无量心最好要修到量。当然，完全到量的话，作为凡夫人恐怕不太现实，但一般来讲，也要尽量做到自他平等，对敌人的怨恨和对自方的贪著不是很强烈。不然，对自他贪嗔极为猛烈的话，从这种行为中，也能看出来你的境界有多高。

舍无量心修到量之后，接着再修慈无量心

——将一切众生平等作为大慈心的对境，之后要像父母养育小孩一样对待。父母亲哺育幼儿时，全然不顾孩子的颠倒行为、脾气不好，也不顾自己的艰辛劳累，只要能让他平平安安、快快乐乐、舒舒服服，就会想方设法去做，这是父母唯一的目标。

父母对子女的慈心，相当强烈。前几年发生汶川地震时，有个母亲在生死关头，用身体支撑塌下来的房子，保护着自己的孩子，结果孩子毫发未伤，母亲却永远闭上了眼睛。后来救援人员在孩子的襁褓里，发现了一部手机，屏幕上是一条写好的短信："亲爱的宝贝，如果你能活着，一定要记住，我爱你！"现场顿时一片抽泣。

还有，某个国家大地震时，一个埋在瓦砾下八天多的 3 岁女孩，被奇迹般救了出来。人们发现，这个小孩之所以能熬过既无食物又无饮水、阴湿寒冷的八天，完全是因为母亲刺破了手指，让孩子吮吸自己的血液。这位伟大的母亲，用她全部的生命，换来了孩子存活的机会。甚至在动物界，也有很多关于母爱的感人故事。

了解这一点，对我们修菩提心特别关键。倘若遇到刚强难化的众生，我们对他特别好，

他不但不领情，反而还恶言相向、百般侮辱，此时我们也要义无反顾，像母亲疼爱孩子那样，身语意要竭尽全力，用各种方便令他今生来世获得安乐。

《本事经》中曾讲过[58]，仅仅对于一个有情，若能修持慈心，福德也是无量无边，更何况是一切众生了？在这里，慈无量心的对境就是一切众生，让一切众生获得快乐，是慈无量心的定义。这一点，每个人在修行过程中，要反反复复地思维。

◎ 慈无量心的具体修法

具体怎么样观修呢？世间上任何一个众生，都希望快乐幸福，唯一追求的，也是自我幸福快乐，谁都不希望痛苦哀伤。可他们根本不知道安乐的因是奉行善法，反而一度造十不善，所求与所行南辕北辙、背道而驰。

看到这样的现象之后，我们心里要这样默想："这些希求安乐反而唯受痛苦的众生，若能都各随所愿、各得其乐，那该有多好啊！"屡次三番这样进行观修。《涅槃经》中说："若于一众生，不生嗔恚心，而愿与彼乐，是名为慈善。"哪怕对一个众生不生嗔心，想尽办法让他快乐，

[58] 《本事经》云："于一有情所，能修慈善心，其福尚无边，何况于一切？"

这也是所谓的慈心。

最后观想："三界中的所有众生，不单单是我渴望安乐，其他众生也同样唯求安乐，这一点跟我没有任何差别。"一直修到真正生起这样的定解为止。

华智仁波切的金刚语，的的确确有甚深意义。我们修发心时，要一边念发心偈，一边这样观想。

◎ 慈心在身语意中如何体现

正如经中所说："慈身业，慈语业，慈意业。"我们的身口意应以慈心摄持，口中所说的话、手中所做的事、心中所生的念头，绝不能损害众生，自始至终要真诚慈爱。甚至目视其他众生，也应当和颜悦色，不能怒目而视，就像《入行论》中所言："眼见众生时，诚慈而视之。"若能如此，就会感得身相庄严，佛经云："慈目视众生，得大威妙色。"现在很多人之所以丑陋，也跟往昔损害众生有一定关系。

从前，一位专横跋扈的官员，一贯斜着眼睛看别人，结果后世生为一户人家灶下吃剩饭的饿鬼。在佛经中，也讲述了反目视圣者而堕入地狱等的过失。佛陀在《入定不定印经》中，还告诉妙吉祥菩萨：假如有人以怒目来看菩萨，

其罪超过挖出三界众生的眼目等[59]。所以，我们在日常生活中，若没有什么特殊密意，一般来讲，对众生应语气和蔼、目光慈悲，这是菩萨最基本的行为。

现在有些人，入定修慈心、悲心、菩提心时，境界还算不错，但出了定以后，常以嗔恨心来对待别人，所行与所修大相径庭。就像一个人在学校里读书，学的都是善力量，但到了社会以后，全部都是恶行为，那这些书就白读了。所以，我们修大乘佛法的话，入定不入定、闭关不闭关不重要，重要的是要看平时的行为。

平时若能把众生当成父母，或者视为自己的独子，说明你的修行比较成功。反之，假如与众生交往的过程中，嗔恨心非常大，脾气也特别暴躁，不管是说话、做事、想问题，全部处于恶的状态中，那我们百分之百可以断言：你的修行境界特别差。

一位修行好的菩萨，身体的威仪会温文尔雅，给人一种舒心悦意之感，彻底杜绝了危害他众，全心全意利济有情；口中所说的每一句话，都实实在在、悦耳可人，不带有藐视、侮

[59] 《入定不定印经》云："妙吉祥，假使有人以嗔恶心挑出十方一切世界有情眼目，若复有人以嗔恶心于菩萨所不欲眼视背之而去，其罪重彼无量无数。"

辱、讥讽他人的意味；心里也是同样，处处饶益众生，不望自己得到好处，如《入行论》云："一心乐利他，不望得善报。"

（《大圆满前行》的文字很简单，没有什么不懂的，但若想将每句话落实到行为中，就要靠自己的修行了。）

不过，我们也不能凭着虚伪的调柔威仪、温和语言等，让别人把自己看作菩萨、高僧大德。原来有个人刚出家，行为特别寂静，总看不惯一些老修行人，喜欢对他们评头论足，说走路应如何如何，说话应如何如何……其实，刚出家经常会有这种热情，但若过了一二十年，行为还能一如既往的话，那才算是真正的修行人。有些人到一些上师那里，求得大圆满之后，两三天中口口声声都说光明境界，讲这些也特别舒服，但用不了多久，他的光明境界就慢慢变"黑暗"了。所以，偶尔的行为、偶尔的出离心，不代表一个人的真实境界。

若想变成名副其实的修行人，首先就要发自内心，唯一渴望利益他众。在念发心偈时，可以有时候观想皈依境，有时候观想慈无量心的内容，有时候心里反复发愿。因为你一点分别念都不起，也是不可能的，既然如此，就要尽量安住在善的境界中。

那么，该怎么样发愿呢？"但愿我在辗转

投生的生生世世中，连其他有情的一根毛孔也不损害，一心一意利益他们。"这个很重要！因为我们这辈子不一定能解脱，那么在广大无边的轮回中流转的话，就千万不能害众生。《分别业报略经》亦云："慧者应当知，慈愍不害生。"一个人一生中若能守持这一条戒，我觉得就已经非常圆满了。但现在的这个社会，做到这一点相当困难。你们若实在做不到，也要对自己的行为励力忏悔，发愿生生世世不害任何众生。

尤其是，对于依靠自己的眷属、奴仆、旁生等，都要满怀关爱之情。乃至看门狗以上，也万万不要随意殴打、过分役使。我们每个人都说"要悲悯一切众生，度化所有众生"，如果连最近的众生都不爱护，跟父母的关系都特别不好，那根本谈不上什么大乘菩提心。

当然，这里也并不是说，要只关爱自己身边的人，而是让我们从自身做起，培养真正的慈悲心，随时随地、一言一行、心心念念都要以仁慈为本。

纪晓岚在《阅微草堂笔记》中，讲过一个故事：从前，有位姓董的比丘尼，在观世音菩萨的圣诞日，买了很多很多供品。当她摆设完供品之后，感到有些疲倦，便靠着供案暂歇片

刻。

恍惚之间，梦见观世音菩萨对她说："你不给我上供，我也饿不着。但寺外有四五个难民，快要饿死了，希望你把这些供品拿去给他们吃。救活他们的命，比给我上供的功德要大十倍！"这位比丘尼惊醒，打开寺门一看，果然有四五个饥饿的人，便忙将供品布施给他们了。

所以，关爱十分可怜的众生，有时候比供养佛菩萨更为殊胜。现在不管是汉地、藏地，很多人对高僧大德的供养特别多，对一些弃儿、病人、孤寡老人，却不一定愿意花钱去帮助。当然，假如你供养的对境，是真正有菩提心、离贪欲的大德，肯定有很大功德。但一般而言，这些大德也不一定很缺钱，锦上添花不太有必要，倒不如以悲心、慈心布施给可怜众生，这个功德应该远远超过前者。

对那些可怜众生来讲，如今投生为这样，受到众人欺凌嫌弃，也是往昔身为有权有势的人时欺辱、藐视他人的报应。（现在有些一国之君或有财有势的人，看起来福报很大，但他们前世有可能是仆人；今生的仆人，前世可能是高官，这就是轮回的本性。若能看清这一点，就会明白轮回极其恐怖。但没有宿命通的人，却一直在盲目追求，盲目做很多事情。）如果我们现在也仗势欺人，后世同样会变成奴

仆来偿还宿债。所以，对那些身居自己之下的众生，我们更应多一分仁慈、多一分爱心。

现在很多人对高高在上的人，比较恭敬尊重，忠心耿耿。而对无依无靠、孤苦伶仃的众生，哪怕是一丝微笑、一句安慰、一点钱财，也吝于施舍。作为大乘佛教徒，不少人口口声声说是佛陀的追随者，但看看佛陀因地时对众生的行为，我们难道不感到惭愧吗？

以前法王如意宝常说："我在世时，你们不一定知道我的功德，一旦我离开这个世间，你们才可能觉得依止我是最大的福分。"的确，当上师圆寂之后，我们才发觉他的所作所为全是为了利益众生，而我们呢？反观自己确实惭愧。所以，大家应该对众生有一分爱心。当然，这种爱心该怎么样付诸实践，就要看个人的境界了。

特别是对父母双亲、久病患者等，一定要关心、照顾他们，三门尽力做利益事，如此功德不可思议。诚如阿底峡尊者所说："对远方的客人、久病的患者、年迈的父母等慈爱行事，与实修空性大悲藏者相同。"

比如，有人从远方来到藏地，没有熟悉的人，高山反应很严重，气候也不适应，在此无

助之际，你给他一瓶温水、一点食物，他可能会终生难忘；还有些久病不愈的患者，不仅仅是我们，连佛陀也会照顾他，这在很多公案中都讲过；尤其是父母，对儿女仁至义尽、恩重如山，如果在他年事已高、老朽不堪时，刺伤他的感情，实在是大逆不道，罪过特别严重。

我等本师释迦牟尼佛，也曾经为报母恩，前往三十三天为母说法，这在《心地观经》中有过描述[60]。

佛陀在《增一阿含经》中说：儿子将父母扛在左右两肩上，转绕大地承侍，也难以报答父母之恩。但若使父母趋入正法，则能回报恩德。

《毗奈耶经》也讲过：将父母各安置于自己两肩，转绕南赡部洲，供养无数珍宝，都不能报答父母恩德。唯一能报恩的方法是什么？就是他们无信心者令其生信心，无戒者令其受戒，吝啬者令其布施，无明者令其产生智慧，这样才能报答父母之恩[61]。

60 《心地观经》云："我升三十三天宫，三月为母说真法，令母听闻归正道，悟无生忍常不退，如是皆为报悲恩，虽报恩深犹未足。"

61 《根本说一切有部毘奈耶》云：世尊说："假使其子一肩持母一肩持父，经于百年不生疲倦。或满此大地末尼、真珠、琉璃、珂贝、珊瑚、玛瑙、金银、璧玉、牟萨罗宝、赤珠、右旋，如是诸宝咸持供养，令得富乐。或居尊位。虽作此事，亦未能报父母之恩。若其父母，无信心者，令住正信；若无戒者，令住禁戒；若性悭者，令行惠施；无智慧者，令起智

佛陀在《不思议光菩萨所说经》中还说："非饮食及宝，能报父母恩。引导向正法，便为供二亲。"因此，我们一定要想方设法令父母心入正法。

而且，莲花生大士曾言："切莫让老人忧伤，要恭恭敬敬加以维护。"父母健在时，我们若没有好好孝敬，一旦他离开了人世，作为子女一定会后悔的——"当时应该多打电话，不该让他那么孤独！"但这个时候已经晚了。所以，我们平时对父母，务必要慈爱、随顺、关心、照顾。

前两天，有个出家人问："我想给父母寄点钱，可不可以？"我说："应该可以。世亲论师在《俱舍论》中讲过，父母即使不是圣者，但对他们供养的话，功德也是无量无边[62]。所以，就算你是出家人，把化缘所得的财物供养父母，实际上也合情合理。"

那么对病人也是如此。佛在《毗奈耶经》中开许，僧众的钱财可以分给病人。比如有些人因为生病，不想去念经，僧众的念经钱就可以算他一份。不过，假如他没病装病，那就另

慧。子能如是于父母处，善巧劝喻令安住者，方曰报恩。"

62 《俱舍论》云："虽非圣者然而于，父母病人说法者，最后有者之菩萨，供养功德无有量。"

当别论了。真正是病人的话，照顾他有时候比供养圣者还有功德。

从前，有一位明勖法师，想到五台山拜见文殊菩萨。他到了五台山以后，遇到一个长相奇特的僧人，认为应该是文殊菩萨，就向他礼拜；那人也以为他是文殊菩萨，也向他礼拜。两个人拜来拜去，结果才发现弄错了。后来他们结伴同行，一连三天形影不离。

（法王去五台山那年，我和慈诚罗珠堪布带着干粮也转过五台，当时好像只有南台没去。在北台，很多放羊牧马的人，操着浓重的口音问："你们到哪儿去哦？"到了中台，我们有点困，一直睡了很长时间。晚上才来到东台，住在那里时，我们两个都不会烧煤，结果煤气中毒，头痛欲裂，差点不是死了。第二天迷迷糊糊的，下山都很困难。如今二十多年过去了，有时候谈起来，我俩仍记忆犹新。）

有一天，他们来到东台顶，看到一座寺院，里面有几个出家人，可个个都很难看，气质不好，也没有什么威仪。明勖生起了骄慢心，瞧不起这几位僧人，但天色已晚，也只好将就寄宿在这里了。

睡到半夜，那位跟他同行的僧人突然生病，而且一下子病得很严重，整个晚上呻吟不停，周身也散发出臭秽之气，令人难以近身。

这个僧人看自己的病好不了了，就对明勖

说："我病得这么重，本来有意陪你共同参拜，现在恐怕不行了。你先走吧！""可是你——"因为三天来的相处，明勖不忍心不管。

僧人坚持道："别管我，朝圣要紧，你来这里是见文殊菩萨的，不是照顾我的，不是吗？""好吧，等我游访礼拜过菩萨后，再回来照顾你。"

他离开之后，才走了几步，忽然听到背后有声，回头一看，刚才的寺院、没威仪的僧众、卧病在床的病僧，刹那间消失得无影无踪，只有文殊菩萨冉冉腾空而去。他才猛然意识到，这些是菩萨试探自己。

明勖特别后悔，回去跟一个老和尚讲了自己的经历。老和尚告诉他："你的过错有两点：一、看见面容不好、行仪较差的僧人，起了我慢之心；二、不该在友僧病重时舍弃他，只顾自己去朝圣。如此一来，文殊菩萨观察到你慈悲心不切，就'远走高飞'了。"

所以，照顾病人、照顾父母、照顾可怜人，是大乘佛教的核心所在，大家在修行中一定要切记。否则，很多人把修法当成终生最有意义的事，而饶益众生则认为毫不相干，即使有人做了，也是自己的一种爱好，不知道这与证悟一味一体，这样的话，大乘菩萨的精神就失去

了。故我们的行为，应该像《华严经》中所说："若见诸贫穷，老病众苦逼，无所归依者，大悲普慈念。"

◎ 不害众生是可以做到的

正如刚才所说，我们应把众生视为父母或自己的独子，然后对他们修慈心。《菩萨念佛三昧经》亦云："慈心观众生，如母念一子。"然而，当今时代的有些人，开口闭口都说："因为我是在家人，要养家糊口没办法不害众生。"其实，这也并不是做不到的，即使你是在家人，生活如理如法也不困难。

从前，新疆地区的两个沙弥，修持文殊法十二年，终于面见了文殊菩萨。文殊菩萨对他们说："你们二人与我没有缘分，你们生生世世的具缘本尊是观世音菩萨，菩萨现化为吐蕃国王松赞干布的形象，你们去亲近他吧。"于是这二人便前往西藏。

他们虽不知吐蕃到底在何处，但还是凭着对观世音菩萨的信心，终于来到了拉萨。他俩在药王山[63]后面，看到尸骨横陈，血流成河，遍地都是割了头的、剜了眼的、砍了手的、剁了

[63] 药王山：拉萨布达拉宫西南一山名，西藏四大名山之一。另有说在堆龙山，他们看到了这些惨状。

脚的，惨不忍睹。

他们小心翼翼地打听："这是什么原因？"人们说："这是国王下令惩治的。"二人听了特别害怕，心想："这位国王肯定不是观世音菩萨，我们也很可能被惩罚，还是赶快逃走为好！"于是转身就往回逃。

国王以神通知道二人要逃，便命大臣骑马追赶。这两个沙弥发现有人追来，吓得心惊胆战，更加拼命地跑。后面的人则拼命地追，最后把他们抓到了，带到国王面前。

国王问他们为什么跑，他们把事情的原委如实说了。国王问他们想不想见阿弥陀佛，他们说想见。国王就将二人带到一个草地上，解开缠在头上的绸缎，露出阿弥陀佛的尊容。国王说："这就是阿弥陀佛，我是吐蕃国王，你俩不必害怕。"

他们惊魂未定地问："阿弥陀佛是大慈大悲的怙主，可你为何涂炭生灵、滥杀无辜呢？"

国王回答："由于藏人刚强难调，所以我才显示幻化。但我下命令砍杀的那些人，全是我自己幻变的。实际上，我本人对一个众生的一个汗毛孔，也从来没有加害过。[64]"

[64] 在《西藏观世音》中，国王说："我对治下臣民向来秋毫无损。然而，对那些施以仁慈而不能调伏者，只有用峻法严刑加以惩治，以便维护十

随后，国王问他们想获得什么样的悉地。他们二人仍心有余悸，便托辞说：“我们身心已疲惫不堪，只想赶快回家。”国王就给他们一人一袋沙子，让他们头枕着沙袋，好好睡上一觉。当他们一觉醒来时，已在千里之外的自家门口了，袋里的沙子也变成了金沙。这两个沙弥因对菩萨的行为产生邪见，故即生中没有得到什么成就。这个故事，在《西藏观世音》这本书中有广述。

其实，有些人刚好有善缘遇见一位善知识，但因为前世的恶业和暂时的因缘，对其行为产生种种邪见，以至于自己得不到法，这种情况十分常见。要知道，在依止善知识时，若对其言行全部特别尊重，对自己的今生来世有非常大的利益；但如果不能这样，反而用另一种态度来对待，这也会变成修行的违缘。

国王松赞干布，实际上是观世音菩萨的化身。他执掌西藏雪域国政，统辖了局部的四部王国，征服了边境所有军队……成办这样广大的事业，他连一个众生的一个汗毛孔也没害过，那么如今，我们只是维持虫穴般的小小家庭，又怎会没办法不害众生呢？

善之法。不过他们都会昼死夜复生，转恶向善的。”

说我们的家庭像“虫穴”，有些人可能不理解，但看了这次日本大地震，海啸一下子把许多房屋轻易卷走，真的感觉这些跟虫穴没什么差别。

为了维护这样的家庭，去伤害众生的话，是非常不合理的。伤害众生的下场是什么呢？就是自食恶果，今生来世感受无边痛苦。仅仅就今生而言，自己也得不到丝毫利益。毕竟杀人偿命、欠债还钱，就算你通过杀生等手段，暂时拥有一点点财富，但未来的苦果也足以抵消这一切。到头来，除了白白浪费自己的财产受用，根本没有谁依靠害众生而获得财富的。

所以，我们对众生要修慈无量心，要像雌鸟养育小鸟一样。雌鸟在养育小鸟时，首先会筑一个柔软舒适的窝，然后用羽翼覆盖，给予雏鸟温暖，在它们不能飞翔之前，始终如一地轻柔、悉心抚育。同样，我们也要通过身体的行为、口中的语言、心里的念头，慈爱善待三界一切众生。

在座每个人都发了大乘菩提心，如此一来，即使周围有非常复杂、野蛮的众生，也应该尽心尽力地维护他们，用佛法逐渐开导他们，直至他们相续成熟才放手，在此之前，不能舍弃任何一个众生。我们身体做的，应当是为了众

生的事情；口中说的，尽量不伤害众生，而且要对他们有意义；心里想的，虽然很难全是无贪、无嗔、无痴的善念，但生起烦恼要尽快忏悔，想尽一切办法对众生产生慈爱心。以这样的身口意摄持，然后像无垢光尊者在《心性休息大车疏》中所说，先从自己身边的众生做起，范围慢慢不断扩大，最终遍于三界一切众生，这就是真正在修慈无量心。

若能如此，华智仁波切也讲了，自相续"必定"会生起这种境界，就像口渴的人喝水定会解渴一样，这个是必然规律。当然，你没有修肯定没办法，就像不喝水，水也不可能自动流入你口中，但你若是喝了，水马上就能解除干渴。同样，这个法特别有加持力，我们修的话，肯定会有这种效果。

因此，希望大家在日常生活中，经常修一下四无量心和菩提心，不要把加行修完之后，就将《前行》扔至一百公尺以外，再也不看了。这些法，乃至成佛之间生生世世都要修。我们先修加行，也只是打个基础而已，并不是让你修完后就放弃了。这不是什么修气功，观一观、摸一摸、推一推就可以。现在好多人对修行与修气功分不清，好可怜啊！不说了。




第九十四节课

讲正文之前，首先提醒大家注意两件事情：

第一、在听课时，不管你是什么身份的人，都应该专心致志、聚精会神。否则，心散乱的话，无论听哪门课，都不一定得到很大利益。

在《前行广释》第一册中，我讲过基本的闻法规律，除了新加入的个别佛友，大多数人应该都懂。听课时如果不专心，即使是一个简单的故事，你也不知道在讲什么，根本生不起任何意乐。《前行》的内容虽看似简单，但却是华智仁波切的智慧精滴，大家若能认认真真学习，肯定会有无比的利益。

我在讲的过程中，有时候觉得自己胡言乱语，确实讲得不好，但也尽量依据诸佛菩萨、前辈大德的教言，再加上自己的一点体会或理解，才给大家传授的，所以每个人一定要认真听。

在学院听课的道友，对闻法规律长期以来就很重视，问题应该不大。但最近通过网络学习的有些人，一边听课一边讲话、吃东西、做事情，这样还不如不听。你要听的话，至少也要空出一两个小时，认认真真地听。其实，共

同学习这些大德的金刚语，会令我们生起一些出乎意料的境界。你不愿意的话，我们也不强迫，来这里听课的人，全部是自愿的。但假如你愿意听，就务必要专心，这样才能养成良好的听法习惯。

有些人听法时间长了以后，从表情上看，已经成了“法油子”、“老油条”，好像没什么感觉了。当然，听我这样的人讲法，没有感觉也很正常，但《前行》是前辈大德的金刚语，没感觉是不可能的，只不过是你心不专注而已。如果专注的话，每句话都能给你带来无穷的利益。因此，希望大家好好地听，每堂课都能获得一些新知识，或者对已懂的道理再三串习，令这种境界蒸蒸日上。

第二、我以前也经常要求，在闻法过程中，没什么特殊情况的话，最好不要断传承。毕竟现在听课比较方便，你若偶尔因故无法听课，网络上应该有重播。

还有，听课时要念前后的念诵文，前面差不多有 20 多分钟，后面的《普贤行愿品》、上师瑜伽，大概也有 10 分钟，这期间最好能用上转经轮，如此功德不可思议。长期一直用的话，你可能没有这个习惯，但在闻法的前后，不管是学院现场听课的人，或是以后通过光盘、网

络接受法义的人，如果你有转经轮，不要把它总藏在盒子里，用一点是不会坏的。

现在大城市里的很多人，在世间法方面经验丰富、方法善巧，可是出世间法的话，能力确实非常薄弱。其实，你们每周抽出一两个小时学习佛法，心最好要静下来，听课前把乱七八糟的事都处理完。听课的一两个小时，差不多只是你吃顿饭的时间。而且在大城市里吃饭，有时候两个小时还不够，喝一点，吃一点，又喝一点……在饭店一呆就是三四个小时，去吃饭的地方要花一两个小时，来来回回还有堵车，所以，有些人为了一顿饭，经常要用六七个小时。而我们听一堂课，时间比这个少多了，所以最好提前把琐事处理完，然后尽量如理如法地听。当然，在听课的时候，不能使用转经轮。

下面开始讲正文：

戊三、修悲无量心：

修悲无量心时，应观想一位被剧烈痛苦逼迫的众生，希望他远离痛苦。

悲心和慈心之间的差别，一定要搞清楚。《大智度论》也讲了，慈心是愿众生得到快乐，悲心则是愿众生远离痛苦，二者的侧重点有所

不同。

在佛教中，大悲心真的很重要，如果没有它，大乘的境界根本谈不上。《佛说法集经》里也说了[65]，修学大乘佛法的菩萨，不需要修很多法，只修一个就可以，这一个法指的是什么呢？就是大悲心。

大悲心犹如太阳普照世界，有了它，任何法都很容易修成。反之，倘若不具足大悲心，即使你修大圆满、禅宗、净土宗，最终也会一无所成。为什么呢？因为这些法与佛陀的智慧无二无别，是一种特别高的境界，必须要以大悲心作为根本。《菩提心观释》也说："所有最胜一切佛法，皆由悲心而为根本。"有了大悲心，菩提就会手到擒来，如《大方广如来不思议境界经》中云："悲愍众生，则为菩提，已在其手。"

那么，大悲心该怎么修呢？

◎ 悲无量心的具体修法

经中说："观想一名被关入监狱接近被杀的罪犯，或在屠夫面前生命垂危的旁生，以这样遭受剧烈痛苦的一个众生作为悲悯对境，对它生起母亲或儿子想。"

[65] 《佛说法集经》云：观世音菩萨白佛言："世尊，菩萨不须修学多法。菩萨若受持一法，善知一法。余一切诸佛法，自然如在掌中。何者是一法？所谓大悲。"

修大悲心，最好先由一个众生开始，否则，一开始就闭着眼睛想"愿所有众生离苦得乐"，那"所有"众生的话，就像因明里的总相，是遍于一切的。仅就人类而言，到底是汉族人、藏族人、蒙古人？根本没有具体的概念，故这叫做散漫的修法、遍满的修法，不切实际。因此，要观修的话，最好先观一个可怜众生。

具体来说，比如观想一名被国王下令带到刑场的囚犯，或者一只正被屠夫捆绑的绵羊，放下"他是囚犯"或"它是绵羊"的念头，想想这个众生就是自己，那该怎么办？

就像一些囚犯，被宣判死刑后，马上被武警和法警荷枪实弹地押上囚车，到刑场去执行枪决。这时不少死刑犯面如死灰，双腿甚至全身都在抖，甚至有人当场瘫倒，站都站不起来。我以前读书时，就见过这样的死囚，看他的面孔，因极度恐惧而目光呆滞，死前的一两个小时，已经成了他的末日，绝望、悲哀的神色令人久久难忘。

那天电视上播出日本地震的场景，当十米多高的海啸铺天盖地而来时，不少人都脸色苍白，有信仰的人默默祈祷，没有信仰的人，则极其无助。人遇到这种危难时，会有怎样的恐怖和痛苦，我们都很清楚。而其它的旁生，在

屠宰场遭杀时，尤其是屠刀刺入它的身体时，感觉也是同样。若以这样一个具体实例来观修，你的悲心会油然而生。

其实，我们每个人都有悲心和智慧的潜能，否则，原本就没有的话，再怎么修也无法将其引发出来。在此基础上，你如果受到大乘教育，知道大悲心在成佛途中非常重要，那在遇到可怜众生时，一定会跟以往的心态不同。比如你在医院看到身患重病的人，眼泪不知不觉就会流下来。随着环境的影响，内心也会产生很大变化。

新加坡有个居士叫许哲，今年 114 岁了。她学佛比较晚，以前是学其他宗教的。她说自己的人生方向是：“哪里有穷人，我就往哪里去。”她的生命哲学是：“我爱我的同胞，全宇宙是我的家。”很多人都认为她这种境界很高。实际上，只要你受过大乘教育，即使刚开始对个别众生的嗔心、不满很严重，但在大乘教育的熏陶下，会对每个众生都慢慢生起强烈的悲心，并在有生之年乃至生生世世不会退。

我们在生活中，其实随时都可以修悲心，遇到可怜众生时，要经常换位思考：“如果是我怎么办？”那天我看到电视上的地震海啸，当时就想：“我在场会怎么办？会不会祈祷佛陀？

这时候能不能想起来？”有些佛教徒平时讲得很好听，但关键时刻只想着自己，对别人的痛苦熟视无睹，这就不是很好的修行人。

作为真正的修行人，看到众生的痛苦时，应专心意念：“正在感受痛苦的众生，判刑的死囚也好、被杀的动物也好，就是我自己，现在到底该怎么办呢？无处可逃、无处可躲，无依无怙，无法溜走，也不会飞行，凭借力量和武力也不能抗拒，一瞬间就要离开今生的一切，甚至自己珍爱保护的身体也要舍弃而步入后世，这是多么悲惨啊！……”观想那样的痛苦落到自己身上而修心，这就是大悲心的修法。

刚开始的时候，我们因为平时没怎么串习过，恐怕有点不习惯。但到了一定时候，这种境界就很容易生起来。现在有些佛教徒，从来没修过大悲心，虽然口口声声说证悟空性、明心见性，“色即是空，空即是色”，但眼睁睁看着众生被宰杀，自己面不改色，一点感觉也没有，这样的话，你所证悟的境界与大乘理念就相违了。

作为大乘佛教徒，应该像《华严经》中讲的那样：“不为自身求快乐，但欲救护诸众生，如是发起大悲心，疾得入于无碍地。”不求自己快乐，一切所言所行、所思所想全是救护众生，

若能发起这样的心，很快就会入于无碍的佛菩萨果地。倘若没有这样的悲心，就像墙没有墙基一样，墙上的花纹又从何谈起？所以作为大乘行人，修大悲心特别重要，有了这样一颗心，不但生生世世中会不离利他，即生也会获得世间的快乐。

民国九年，某地曾发生过一则传奇故事：有一山居人家，在办完喜事的第六天，全家正在祭祀祖先之际，忽然跑来一只受惊的山鹿，因为被猎人追赶，躲到了祖先的供桌下。

新娘非常善良，赶紧把山鹿藏起来。猎人追来说鹿是他的，必须交出来。新娘不忍心，准备买下这只鹿。猎人趁机敲诈，说非要二十个银元不可，双方讨价还价半天，最后降到十五个银元。

价钱谈定后，新娘的公公婆婆面现难色，因为这次娶媳妇就用去十五个银元，家里实在拿不出那么多钱。新娘说愿把自己的陪嫁十五个银元，全部拿出来买鹿。家人只好同意，但都觉得此举很愚蠢。猎人得银后离去，新娘便从桌下招出山鹿，安抚一番，鹿轻跳几下，跑回山林中去了。

几年以后，新娘生了一个儿子，刚满周岁。家人正值忙碌之际，便将婴儿放在院中椅子上。

这时山鹿又再出现，用鹿角挟起椅子及婴儿，在院中转两圈后，带着婴儿向外跑去。家人见山鹿偷了孩子，便大大小小追赶出来。追到山外之后，忽听一声巨响，回头一看，只见屋后的高山倒塌，整个村子瞬间夷为平地。

这家人才醒悟到，原来是山鹿为了报答新娘救命之恩，借着“偷孩子”引他们一家逃出。山鹿见目的已达到，便轻轻将婴儿放下，跑到深山中不见了。

这不是传说，也不是神话，而是真实发生过的。遗憾的是，现在很多人每天只想着金钱，想着眼前的世间利益，对善心的力量一无所知。其实，除了我们眼耳鼻舌身所了解的以外，还有很多神秘的境界。但对于这些，大多数人都没有兴趣，不喜欢钻研，这样一来，不如法的行为经常发生，这是相当可怜的！

我们修悲心时，除了把受苦的众生观成自己以外，还可以这样观想：比如，看见一只羊被带到屠宰场去了，就观想：“如果这只羊是我的亲生母亲，那该怎么办？”——你们汉人的生活习惯跟藏人不同，可能说起牛羊来，感觉不强烈。这样的话，你们去饭店常看到一些鱼、兔子、狗，天天都被宰杀，这时候你就想：“它

们若是我的母亲，该怎么办？”放下那是一只羊、一条鱼的念头，发自内心观想它就是自己的亲生母亲。

接着，再进一步观想：“如果我母亲没有一丝一毫罪过，却这样无辜被别人杀害，现在我该怎么办呢？我的老母亲该是何等痛苦！”诚心诚意这样想。

当迫切希望老母立即摆脱痛苦的念头，情不自禁地生起时，再继续观想：“现在正在感受痛苦的这个众生，虽说不是我今世的父母，但肯定在以往做过我父母[66]。当母亲时，也完全像今生的母亲这样养育我，大恩大德与现在的双亲没有差别。而今却遭受如此剧烈的痛苦，它该有多么可怜！如果它此时就能摆脱这种痛苦，那该多好啊！”一直观修到生起猛烈悲心，忍不住泪水簌簌而下为止。

我们现在最困难的，就是对“这些可怜众生当过自己父母，跟今生父母没有任何差别”，始终生不起定解来，这也是没有长期观修过的原因。不过，有些居士和出家人，根基还是很不错，看见一些可怜众生时，从表情和行为上看，他的悲心特别特别强。能生起这样的悲心，

[66] 佛陀在《大集经》中云：“无有一众生，非我父母者。”这方面的道理，噶当派曾以许多教理作过论证。

就是佛菩萨的本质。《普贤行愿品》也说：“诸佛如来，以大悲心而为体故。”诸佛如来不像我们凡夫人，以贪心、嗔心、痴心而为本体，他们唯一的专长是什么？就是大悲心极其强烈。所以，在这个世间上，如果一个人大悲心特别强烈，就可以称之为佛的化现、菩萨的化现。相反，假如你在日常生活中伤害、甚至杀害众生，那绝不是修行人的所为。

我们在修悲心时，要一直修到流下眼泪为止。当然，刚开始你可能做不到，但只要一直修一直修，时间长了以后，看见任何一个可怜众生，眼泪都会止不住流下来。就像有些道友，每次见到这样的众生，内心都极为难过，连饭也吃不下，这说明他相续中真的生起了悲心。

如果对众生生起悲心，再继续观想：“正在被杀的羊也好、鱼也好，感受这种痛苦，也是往昔造不善业的果报，以前它们肯定伤害过别的众生，如今才会用命来偿还。同样，现在为非作歹的这些屠夫，后世也一定会感受这样的痛苦，实在可怜！”

我们在放生时要知道，不但牦牛很可怜，杀牦牛的屠夫也可怜。所以，我每次在藏地放完牦牛，都要求屠夫发愿一天不杀生。对他们




来说，长期不杀不现实，但若能做到一天不杀，就像昼辛吉的公案一样，也能暂时得到一点点利益。我也只有这个办法了，其他的也无计可施。

正如刚才所说，先以正在造杀业的个别人作为对境，修持大悲心。然后再慢慢扩大范围，观想更多造恶业而成熟果报的众生，比如在地狱中感受寒热之苦，在饿鬼中感受饥渴之苦，在旁生中愚昧无知、被人役使、互相啖食的无量有情，专心意念它们就是自己，或是自己的亲生父母。对这些众生修持悲心，愿其早日远离一切痛苦。

最后观想："虚空遍及的地方，就会遍满众生；众生遍及的地方，就会充满恶业和痛苦。这些唯造恶业、唯受痛苦的众生，多么可怜！（有些人表面上看来幸福美满，但实际上，都被业和烦恼的镣铐捆得紧紧的，没什么快乐可言。因此，以前噶当派的很多大德，一辈子都没有笑容，或者天天用披单蒙着头哭。）如果他们远离一切业惑、痛苦、习气，获得永久安乐的圆满正等觉佛果，该有多好！"

我们对亲人、怨敌、中等者，都应该这样平等观修，希望拔除他们的一切痛苦，这就是真正在修悲心。《瑜伽师地论》亦云："若于有苦，亲怨中三品有情，平等欲拔其苦，当知是

悲。"

其实每个众生因业感不同，感受的痛苦也千差万别。包括在座听课的道友，人人都有各自的烦恼、痛苦，这全是自己的无明分别所致。不说别的，仅仅是现正在听课的人；不说长远的，仅仅是这一个月以来，你们身体上、心理上产生了多少痛苦？可想而知。

或者，单就病苦而言，我们不去医院不知道，去了医院一看，成千上万的人来来去去，似乎全世界的人都生病了。但医院只能治治身体上的病，对心理上的病却常束手无策，到目前为止，基本上没有行之有效的方法。就算有一些心理咨询专家，他们自己也苦不堪言，有时候一边擦着眼泪，一边给别人回答问题。

所以我建议，一般的心理疾病要想得到治疗，还是应该从宗教入手，尤其是佛教。佛教中有最好、最妙的调心方法，比如《入菩萨行论》的第七、八、九品，这些道理若能通达，心理问题就会从根本上迎刃而解。为什么如今很多人对佛教有好感？就是他们从中得到了利益。我曾接触过许多人，他们都非常感激佛法，因为他们从财富、地位等中得不到满足，产生了无法解决的心理问题，但通达佛法后完全消失了。作为凡夫人，虽然还是会有烦恼、痛苦，

但从大的方面来讲，他们已经知道了人生方向。所以，学佛是一件非常快乐的事情，对于身边没有这种缘分的人，我们要对他们发起悲心。

当然，福报不够的人，也不一定能发起悲心。《大般涅槃经》云："一切众生中，若起于悲心，是名圣种性，得福报无量。"可见，只有苏醒了菩萨种性的人，才可以生起悲心。这种悲心即使只生起一瞬间，其功德和福报也不可思议、无量无边。

因此，大家在修加行时，早上起来、晚上睡觉，或者白天有时间，都应该让心稍许安住一下，观观众生的痛苦，尽量想办法生起一瞬间的悲心。若能长期如此，所作所为始终想着众生，从来没有想到自己，那就已经成菩萨了。所谓的菩萨，就是利益众生，除此之外，并不是让你整天在天空中飞来飞去，在大海里游来游去。如果是这样的话，运动员也全部成菩萨了。

总之，观修悲无量心时，最初要以任意一个众生作为所缘境，唯一对他观修；然后范围逐渐扩大；到了最后，对一切众生普遍观修……如果没有这样一步一步去修，而是漫不经心、浮皮潦草，就不可能如理如法修成。

这一点，无垢光尊者在《大圆满心性休息》

中也讲得很清楚，我们开始一定要找几个特别可怜的众生，比如灾民、孤儿等，以此为对境进行观修。有些人在电视上、报纸上看新闻时，边看边流泪，但过了一会儿，眼泪就干了，悲心也飞走了。其实，真正的大乘行者会把这种悲心一直"养育"，就像佛陀在因地时一样，任何一世都要增上悲心，这的确很重要。否则，现在极个别佛教徒，自认为境界非常高，但对众生一点都不在乎，那"大乘"二字又从何谈起？

◎ 大悲心要从身边修起

大悲心就像前两天讲的慈心一样，也要从身边开始修。否则，你认为自己是个大菩萨，大悲心修得很好，可在与人接触时，把他们全部看作敌人、坏人，甚至一起出门也天天打架，这样的菩萨有没有啊？文殊菩萨和观音菩萨的传记中，从没有提他们去哪里都跟旁边的人合不拢，整天吵架。所以，一个菩萨的行为，从日常生活中也可以体现出来。

要知道，我们不是一个人住在月球上的，而是周围还有很多人和动物，以及无数的非人。那么，在跟他们交往时，有大悲心的人该怎么做呢？无论他是上者、中者、下者，都可以成

为自己修大悲心的对境。比如对上面的领导、负责人，甚至是上师，都可以观修："哎，我们的领导天天造罪……""我们上师好可怜啊，业力那么深重，烦恼那么深重，我天天给他回向。"（众笑）

除了人以外，我们身边还有很多飞禽走兽，它们的生命跟人类一样，并不是像外道所说，跟一块石头、一朵花没有差别。所以，我们哪怕在路上看到一只小虫，担心它被别人踩死，想办法放在安全的地方，这也是你大悲心的体现。

下面，华智仁波切通过描写藏地的一些生活习惯，来说明这个道理。

有些人问我："华智仁波切的《前行》给汉人讲，没有必要吧？因为他一直讲骑牦牛、骑马、阉割、穿鼻，这些汉人不一定知道。"其实，这也是有必要的，任何作者不可能脱离他的生活背景，就像莎士比亚的许多著作，也带有他的个人习惯，但后人一直非常赞叹。同样，我们学习这样的《前行》，也可以从中了知另一个民族的生活传统。

但不管是什么民族，众生的生命都是一样，佛教的大悲和智慧没有地域界限，不会区分国

家、地方、世间、出世间，2500 多年前是什么样，现在仍是如此，以后也会是这样。不像其他的思想学说，几百年前有人提出来，几百年后就被推翻了。在我的印象中，包括小时候人们最爱讲的某些理念，如今早已时过境迁。但佛陀的大悲心，却与之完全不同。

华智仁波切在文中告诉我们：

"尤其平日里看到牛马羊感受痛苦时，本该修悲心，可我们这些人又是怎么做的呢？当自家门前的牛等牲口，遭受穿鼻、阉割、拔毛、活活放血等地狱般的多种痛苦时，主人从没想过它们也有苦受。如果慎重加以观察，就会知道，这是没有修悲心的过患所致。"

在藏地的确有这种现象，过去有些人很恶劣，把铁锥用火烧了以后，直接从牦牛鼻子穿过去，然后用特别粗糙的绳子系上。还有阉割、拔毛，从牛羊身上抽很多很多血，血抽完了以后，很多牛羊都奄奄一息了。现在汉地的大城市，听说也有给牛、羊、猪放血的，跟他们杀生的数量比起来，藏地就没有那么严重了。

那天我还看到一则报道说，有只母熊每天被采胆汁好多次，特别特别悲惨。后来当它的小熊也要做手术被戴上铁皮时，它不忍看孩子

受这种痛苦[67]，就含泪掐死小熊后自杀……

还有一些动物实验，让大量动物饱受痛苦，生不如死。听说现在甘肃那边杀小羊羔，为了小羊羔的毛很好看，就给它打一种激素，让它死也死不了、活也活不了，24 小时中身体一直发抖，然后慢慢断气。现在人们的手段非常残忍，包括餐厅里的种种杀生，我原来在《悲惨世界》中也写过很多。

每个人好好想一想：假设是换了自己，就是拔出一根头发，也会“哎哟哟”直叫，觉得这种刺痛实在让人受不了。而那些牦牛的话，被主人用绞木[68]活生生拔掉身上所有的粗毛，之后全身血迹斑斑，每个毛孔都在滴血，疼得它不时发出低低呻吟，它又是怎样的痛苦？可是主人对牦牛遭受这般难忍的苦痛想也不想，反而觉得手上因此磨起水泡，令人忍受不了。

此外，还有些人在骑马赶路时，往往因坐的时间太长，臀部疼痛不能端直地坐在马鞍上，而需要侧身斜坐[69]。却不曾想座下的马也同样疲乏，反而在它精疲力竭、寸步难行时，认为这牲口性情恶劣，不肯继续前行而生起嗔心，用

[67] 人们为了得到熊胆，对一头熊在十年中一直采胆汁，每天采一到三次。

[68] 绞木：用来拔去牦牛身上毛的木棒。

[69] 没有骑过马的人，可以想象坐一天班车的感觉。

鞭子狠狠抽打，对它一刹那也不生怜爱之心。这种无有悲心的人，性格特别粗暴、恐怖，以此嗔心之故，死后必会堕入阿鼻地狱。《大集经》云：“无有悲愍心，暴恶甚可怖，彼嗔心力故，入阿鼻地狱。”

尤其是绵羊被宰杀时，首先屠夫把它从羊群中抓出来，它会产生想象不到的恐怖感、畏惧感，被抓的部位皮下淤血。然后身体被翻倒在地，屠夫用皮绳把它的四条腿紧紧捆绑起来，又用细细的绳子勒紧它嘴巴，使其呼吸中断，感受气息分解的剧烈痛苦[70]。假设死亡的时间稍微拖延，大多数罪孽深重的屠夫则火冒三丈，一边气急败坏地说“这该死的畜生还不死”，一边拼命地捶打它。

只要这只羊一死，他们就立即剥掉它的皮，取出内脏，紧接着，又抽取另一头活牛的鲜血。这时那头牛已体力不支，走起来踉踉跄跄。主人将死肉与牛的活血混合起来，装入前面宰杀的那只羊的内脏里，然后大模大样地吃了起来，这种人真成了恶业罗刹。

（听说日本人特别爱吃鱼，有一个人跟我讲：“日本这次发生地震、海啸，应该也是大自然的警告。那边

[70] 以前大多数牧民杀牛羊，全部让它们闭气而死，大概需要五到十分钟，这个过程非常痛苦。

几乎所有的人，每天必须吃三顿鱼虾，而且喜欢吃新鲜的，甚至是活的。有些人在吃的时候，鱼虾还在嘴里一直动。他们觉得这样很香，是一种享受。这几年来，他们吃得越来越多，这次可能是让他们感受一下：生命到底是什么样的？”）

在藏地，以前确实有特别不好的杀生现象，作者已经描写出来了，这没有什么可隐瞒的。其实不仅仅是藏地，任何一个地方，都会有许多践踏生命的恶劣行为。对于这些动物和杀生的人，我们应该生大悲心。

尤其是这次修加行，大家应反反复复观修众生的痛苦，发愿自己有能力度化他们，赐予他们快乐，令一切痛苦彻底远离。依靠自心的清净力，再加上诸佛菩萨和传承上师的加持，各方面的因缘具足之后，相信我们一定会生起真实无伪的大悲心！





第九十五节课

讲这部《大圆满前行》，算时间呢也不长，现在还不到一百节课；说不长呢，跟以前有些课两三个月就讲完比起来，时间好像也不短。但不管怎么样，佛法难闻，大家应该有一种渴求心。对我本人而言，完成《大圆满前行》是一生中最大的工程；对你们每个人来讲，听受这部法希望也能善始善终。

《前行》正在讲四无量心中的悲无量心。这些法我们一定要修，很多人都会说“菩提心”，但实际上，菩提心需要理论的了解、实际的修持，这两条必须要具足。为什么呢？因为你如果不懂大乘的基本理论，修行就可能成为盲修瞎炼；如果你光懂理论而不去实修，只会说而不会做，就会变成“法油子”。

现在有些佛教徒，经常口里念诵大乘经典，学的也是大乘经论，甚至是无上密法，但相续中没有无伪的菩提心，这些法反而沦为小乘法或世间法，与究竟解脱毫无瓜葛。所以，我们学习大乘佛教，不能为了功名利禄，也不能为了世间八法，而应该是通过学习，想方设法先生起舍无量心、慈无量心、悲无量心、喜无量

心，然后不断以菩提心来调化自心。看到可怜的众生、听到他们的声音，首先尽量生起一种造作的菩提心，这样久而久之，真正的菩提心才会油然而生。

继续讲对众生观悲心的道理：

前面也讲了，羊牛在被杀或遭受痛苦时，我们应该想这就是自己。或者你平时在饭店里看到杀鸡，用菜刀割它的脖子，用开水烫它的身体；或者菜市场上的黄鳝和泥鳅，被刀剖开肚子，内脏全部掏出来，这个时候你就想："如果我是这个众生，感觉会怎么样？"

其实，旁生跟人没什么差别，我们求乐避苦，它们也是如此。有些人看到发生地震后，很多人在废墟中痛哭，就觉得他们很可怜，很容易生起怜悯之心，但旁生在被宰杀时，为什么生不起这种悲心呢？当然，这也跟我们的教育和环境有一定关系。作为佛教徒，对旁生要跟对人一模一样，甚至要把它当作亲生父母，若能如此，才可以说你是大乘根基。

◎ 亲身体验旁生的痛苦

昨天说牛羊等被杀时都是闭气而死，我们不妨试一试，用手捂住口鼻，中断呼吸片刻，看看会有怎样的痛苦、恐惧？

我小时候就经常这样做。谁也没有教，可能是天生的吧，每次见别人杀牦牛，就用手捂住自己的嘴，最后难受得不行，就想："我实在忍不住，还可以把手拿开，但它都没有自由，还要继续这样受苦……"在闭气的过程中，我完全体会得到，一个众生这样死的话，是多么多么痛苦。

同样，我们看到其他的杀猪、杀鸡，也应该观想那种疼痛换到自己身上，用刀割或开水烫的话，该是怎样的感受？经过这样一番观察，我们就会想："不断感受这般剧烈痛苦的众生，实在可怜。如果我有能力将它从痛苦中解救出来，那该有多好！"

如今的菜市场、饭店，每天都有无数众生因人类的口腹之欲，失去了自己最宝贵的生命。尤其是现代科技日益发达，大量众生的生命受到了种种威胁，有时候就像地狱在人间上演。但因为众生的业力现前，不要说是我们，连佛陀的妙手也无力回天，寂天菩萨、阿底峡尊者他们也无法救护。但即便如此，我们也要在心里默默发愿："如果我有能力，就算不能救所有的众生，哪怕从屠刀下救一个生命，我也愿意全力而为！"对此要反反复复观修。

观悲心，我们随时随地都可以。无论住在

寂静的地方，还是城市里，坐车也好、走路也好，平时行住坐卧都可以观。真正的修行人，一切威仪都会与修行相应，不一定非要金刚跏趺坐，或一直闭着眼睛。这些只是修行的一部分，对修行比较成熟的人来讲，其实无处不是道场。不像有些初学者，修行必须要关上门，选择一个寂静的环境。如果你有正知正念，到哪里去，都不会影响自己的修行。我们观修众生的痛苦，有时候也要接触一下社会各个层次的人。否则，你整天在山洞或净室里闭关，环境就像天堂一样，根本不会知道外面有多少苦受。

◎ 个别出家人对众生无有悲心的表现

作为僧人，身披袈裟、剃除须发，看破红尘而前往静处追求妙道，这种行为是非常高尚的。他们本该像佛陀那样，对众生具足大悲心，身先士卒作为慈悲的表率。然而遗憾的是，如今[71]有些上师、僧人，没有一点一滴的大悲心，对众生造成的痛苦甚至比在家人还严重，这真是到了佛法末期——将食肉罗刹作为供养处的时代了。

上师最主要的法相，就是看有没有大悲心。

[71] 指华智仁波切那个年代。



有了大悲心的话，其他法相没有也可以依止；但若大悲心不具足，就算具足百般功德，也不算是大乘的善知识。

现在不管汉地还是藏地，有些大德的行为令人极为随喜，他们单以一人之力，就利益了国内外很多佛教徒、非佛教徒，给他们留下了非常好的印象，弘法利生事业不可思议。但也有极个别“上师”，利用佛教的名义，毁坏佛教的形象，破坏清净的道风。这种人连丝毫慈悲和菩提心都没有，跟罗刹没有什么差别。他们为了敛财、得虚名，什么不良行为都做得出来，有时候甚至比在家人还差。

有些在家人，尤其是一些佛教徒，既不喝酒，也不抽烟，包括看电影等很多散乱事都不做，平时的时间除了用于工作和家庭，其他全部用在佛教方面。可极个别的“上师”，行为真的特别糟糕，给众生带来了许许多多痛苦，这样的人如今确实不少。

但这些人并不代表佛教，他们只是形象佛教徒，不是真正的佛教徒，这一点我们必须要搞明白。否则，有些人看到极个别上师或僧人行为不如法，就认为：“藏传佛教穿着红色僧衣的都是这样！”“汉传佛教披着袈裟的人都是这样！”却不知这只是他个人的问题，而不是整个

佛教的问题。

在佛教中，我等本师释迦牟尼佛谆谆教导弟子，对众生一定要心怀慈悲。包括佛陀自己，将转轮王位弃如唾液般出家，通过修道证得了圆满正等觉果位，之后与眷属阿罗汉全部是手托钵盂、持执锡杖，徒步前去化缘。非但佛的眷属没有乘马骑骡，就是佛陀也从没乘过一匹坐骑。之所以如此，正是因为想到令众生痛苦不是佛教宗旨，否则，佛陀又岂会想尽办法而得不到一匹马呢?

（那天我在北京一所大学，有个学生问：“北大某某学生出家了，此事引起了很大轰动，您对此怎么看待？”我当时回答：“这没有什么吧。释迦牟尼佛是王子，寂天菩萨、阿底峡尊者、莲花生大士等大德也都是王子出身，他们都放弃王位出家了，那现在一个聪明点的孩子出家，没有什么了不起的。如果是美国总统或中国最高领导人出家，你们目瞪口呆也情有可原，但一个学生出家，用不着如此兴师动众。”）

佛陀这样做，一方面是对我们后人警示：生活越简单越好，不管是衣服、食物，够用就可以了，没必要太多。现在地球上的人类不懂这个道理，所以痛苦才不断增长。

另一方面，印度当年没有轿车、摩托车，只能以骆驼、牛、马代步。倘若骑着这些坐骑

到处化缘，就会给它们带来痛苦。《入行论》中讲过：“众乐佛欢喜，众苦佛伤悲，悦众佛愉悦，犯众亦伤佛。”众生快乐的话，佛陀就欢喜；众生痛苦的话，佛陀会悲伤。所以，取悦众生，能令佛欢喜；伤害众生，则是伤害了佛陀。

从佛陀的所有行为来看，从发菩提心到成佛之间，唯一目的就是让众生得到快乐，不要感受痛苦。《佛本行集经》中记载：佛陀身为悉达多太子时，一次跟释迦族五百童子在花园里射击嬉戏。此时一群大雁飞过，提婆达多马上张弓射中了一只，大雁负伤带箭掉到悉达多太子的花园里。太子心生怜悯，拔掉了雁身上的箭，并为它的伤口敷药。

提婆达多派人来索要大雁，太子说：“大雁如果死了就会还你，如果还活着，就不可能给你。”

提婆达多又派人说：“不管是死是活，都必须还我，因为这大雁是我打中的。”太子回答：“这大雁早已为我所摄受。从我发菩提心以来，慈悲利他之心已摄受一切众生，这只大雁也不例外。”

从这点点滴滴的行为来看，佛陀对每个众生有特别强烈的悲心。我们作为佛弟子，有时候确实非常惭愧，佛陀对众生是怎么样的，而

我们又是如何呢？或者看看传承上师们的论典、教言、行为、事业，一生都在无条件地对众生作饶益，可我们又做了些什么呢？

如今有些僧人去俗家做经忏等佛事，先透过牦牛的鼻孔，穿一根粗糙的尾毛绳子。然后骑在牛背上，两手用力拽着绳子。牦牛本来是往前走，但他每拽一下，牦牛就因鼻子痛而转过头来，不再前进。僧人为了继续走，又拿鞭子使出全身力气，狠狠抽打它的屁股，牦牛因疼痛而疾驰。担心从牛背上摔下来，僧人又拽住穿鼻的绳子，牦牛又因为鼻子痛而停下来，僧人依然如故用鞭子抽打……就这样轮番不断。

（他可能是不太会骑牦牛。就像有人刚刚学开车，油门踩得太大，"呼"一声就冲过去了，然后赶紧刹车，猛然又停了下来。

你们大城市里的人，听这些不一定有感觉，但我小时候当过牧童，自己经常骑牦牛，也见过骑牦牛的出家人，所以，这些文字对我来讲很形象。不过，你们也可以此来对照自己，看自己遇到众生时，会不会这样？原来我写《悲惨世界》时，就了解到很多道友的过去。有些人从小对众生有特别强烈的悲心，有些人看到众生却恨之入骨，马上要杀掉、吃掉。所以，你们也可以看看自己。）

到了最后，牦牛身体疲惫不堪，内心有说不出的痛苦，每个毛孔里一滴滴流着汗水，伸出驮罩[72]般的长长舌头，在那里气喘吁吁，发出"呼呼"的声音，实在是走不动了。

这时骑在牛背上的僧人，反而认为这头老牛不肯好好走，于是生起嗔恨心，用鞭柄棍棒猛击它的屁股。因为嗔心大发、用力过猛，结果把棍棒折成了两段。只见他将折断的棍棒插入腰间，（这个僧人吝啬心比较强，断掉的棍棒也舍不得扔。不过也可能因为石渠那边的木材特别少，以前我去的时候，见到那里的房梁、柱子特别细，像钢炉的烟囱，看着就不敢住人。）又俯身捡起一块尖石，从牛鞍上转过身来，继续捶打那头牦牛的脊背……这些都是因相续中未生起少许大悲心所致。

一个出家人骑着牦牛，用石头来打，用鞭子来抽，用绳子使劲拉，根本没把牛当成一个众生，如此没有大悲心的举动，实在值得谴责。《大丈夫论》也说过："虽有智慧多闻，若无悲心，亦为人之所讥呵。"纵然你智慧渊博、广闻博学，可如果没有悲心的话，不管居士还是出

[72] 驮罩：藏地帐篷里，用来覆盖很多东西的毛织毯子。在古代，藏人特别讲究驮罩的颜色、形状等。驮罩在康区比较常见，据说以前拉萨格鲁寺院的有些格西讲《大圆满前行》时，不知道驮罩是什么东西。现在《藏汉词典》中有这个词，但当时不一定有。

家人，都应该遭到呵斥。

不仅藏地有这样的僧人，汉地有些寺院里也有。在唐朝，印度大成就者无畏三藏法师，奉上师龙智菩萨之命，到中土弘扬佛法。他来到中国边境，见到一座大寺庙。正当中午，寺内扣起饭钟。大师便缓步入寺，但却慢了一步，斋饭已经分完了。无可奈何之际，大师显现神通，伸出一只长长的手，从厨房取来一大桶已酸臭的剩饭，张大海口，一吞无余。大家看得非常惊讶，主厨的人忙奔告住持。

住持暗暗注意无畏法师的行止，觉得他心地非常清净，只是行止太过奇特，与众人的习惯格格不入，便说："入夜后，把他摈挡在门外，以示警戒。"无畏三藏法师也无所谓，到了晚上，就在门外禅坐，安若泰山。

一天晚上，住持刚要打坐，忽觉身上奇痒，脱下衣服翻检，发现一只肥大的虱子。他马上把窗户打开，扔了出去，猛听门外安坐的无畏法师大声说："跌伤佛子。"

住持非常讶异，忙令侍者秉烛到外面寻找。无畏法师又说："右边第三只脚跌折了。"这侍者年轻，眼力比较不错，见虱子在石阶边果然折断了脚，急忙用指甲挑起，入内向住持复命。



住持见了怖惧不安，急下楼向无畏法师礼拜忏悔，并问："此时一片漆黑，没有明月，您如何得知跌伤了佛子，而且是右边第三脚？"

法师回答："佛言：'一切众生，皆未来佛，等具佛性。'凡夫人愚昧，任意杀害众生，却不知此众生遭逢苦难时，哀号、求救的声音遍达十方，十方诸佛皆悉闻知。那声音的宏大，无异于雷鸣一般。此虱佛子，坠地折足，呼痛呼救的声音，不但我这个近在门外的人听到了，即使十方无量恒沙诸佛，也无一不清楚闻知。"

所以，现在有些佛教徒，为了自己享乐，没把众生当作生命，以无所谓的态度来虐待。这种人口中再怎么念诵咒语，行为再怎么如法参禅，也不是真正的修行人。

言归正传，刚才讲了藏地个别僧人对牦牛无有悲心的行为，此时我们专心意念那头牦牛就是自己，观想自己背上承受着难以支撑的沉重，鼻子由绳子穿着，身上捆着鞍子，臀部被鞭子抽着，肋骨被脚蹬紧紧顶着，前后左右全是疼痛的感觉，没有片刻的休息时间。还要爬上高坡，冲下陡壁，渡过大河，越过平川，连吃一口草的空闲都没有。从早晨天明到傍晚日落，一直在不情愿中来来去去，感受极大的艰

辛劳累、疼痛饥渴。假如这些痛苦落到自己头上，想必不管是谁，一定会生起难忍的强烈悲心。

儒教常说："己所不欲，勿施于人。[73]"《入行论》中亦云："避苦求乐同，护他如护己。"这些道理虽然好，但往往只停留在我们口头上，很难落实到实际行动中。只有把众生的痛苦，真正观到自己的身上，进行换位思考，才能对此有深刻体会。这样的话，即使你刚开始悲心不强、性情粗暴，但慢慢在大乘佛教的熏陶下，在大乘甘露的滋润下，菩提心的苗芽也会茁壮成长。

当然，每次看到可怜众生，除了要设身处地、换位观修，也可以思维众生当过自己的父母。记得唐朝有一个人叫李信，某年冬天要远赴外地，天气酷寒，风雪交加，他骑着马，带着一匹小马驹。行了十几里路后，马便疲惫不堪，走不动了。因时间紧迫，李信用鞭子狠狠抽马几十下。此时，马以人语对他说："我是你母亲，生前因瞒你父亲，送你妹一石多米，故受此马报。此马驹是你妹妹。我等卖力还债，你何必苦苦相逼！"

[73] 不过，这种悲心的范围，只局限于人类。

李信闻言大惊，不禁流泪，急忙向马忏悔，并将马鞍拿下，说："若真为我母亲，应认得回家的路。"马便在前面走，李信背着马鞍跟在后面，果然到了家。

李信兄弟等人，得知此事后，极为悲哀。一家人另建一间马房，安顿饲养，如承侍母亲，还常对僧众供斋，为母修福，全家人都精进修行……

过去在隋朝、唐朝、明朝，经常有一些精彩的公案，很多皇帝对佛教也非常崇信，文人们写了不少优美的诗歌，被后人代代传诵。而如今这个时代，金钱泛滥，精神空虚，人们天天除了钱钱钱，根本没有精神上的享受，内心的宁静、快乐越来越少，文学方面的传世之作也基本看不到了。这是为什么呢？可能就是科学太发达了。

下面，华智仁波切又针对个别上师、僧人的行为，进行了严厉批评。你们在家人听后，不要认为："出家人很坏，我们在家人很好。"其实，上师和僧人都那么差的话，你们在家人烦恼必然更重，劣迹说起来更多，只是这里没有提到罢了。

◎ 应以何种态度对待鬼魔作祟

本来，所谓的上师、僧人，是无偏救护一切众生的依处与怙主。可如今有些上师，认为对自己热情款待、大作供养的施主是自方，口中也说“我保护你们、救护你们”，并赐予灌顶加持。而将那些由恶业牵引转为低劣身体、兴风作浪的鬼魔看作敌方，对它们生起嗔恨，口中喊着“杀杀、打打”，身体做出打击的姿势，认定这些害人的鬼魔该打该杀，并用恶咒进行降伏。这样的话，说明他相续完全落入了贪嗔的控制中，没有生起平等的悲心。《正法念处经》云：“若悲心庄严，则为人中天。若人无悲心，是则常贫穷。”一个人如果没有悲心，就算外表再怎么风光，实际上也很贫穷。

其实若好好观察，我们就会发现，那些作害的鬼魔比施主还可怜。为什么呢？因为它们以恶业感召，转生为低劣之身，感受着无量的痛苦、恐惧，常常是饥渴交迫，始终处于忧虑之中，相续充斥着嗔恨、野蛮与粗暴，大多数死后会立即堕入地狱，再没有比它们更可怜的了。

而对于施主来说，虽然暂时遭受一些病痛或苦恼，表面上看来很可怜，但实际上依此只会消恶业，不会积恶业。可那些鬼魔，怀着恶心危害众生，必然会被这一恶业引入恶趣深渊。

所以，释迦牟尼佛才以大慈大悲、善巧方便，宣说了强行驱逐、降伏鬼魔的法门，这也是在悲悯它们，就像母亲打骂不听话的小孩一样。这种降伏事业，只对那些有能力断绝众生造恶、并将其神识引到净土的人才有开许。否则，认为施主为自方而贪执、鬼魔为他方而嗔恨，这种以贪心护持自方、以嗔心打击他方的方便法门，佛陀又怎么可能宣说呢？

我们一定要知道，在佛教的教义中，绝对没有以嗔恨心来饶益众生的。《十住毗婆沙论》也说：“若以贪欲心，嗔恚怖畏心，舍一可度者，是断佛道根。”如果你要行持降伏事业，必须有斩断众生造恶业的能力，还要能把这些众生接引到清净刹土，不然的话，佛陀也不开许行持。

降伏法门，不但密宗中有，显宗中也提到过。比如，《涅槃经》里讲过一个圹野饿鬼，每天都吃人。后来佛陀发现度化它的因缘已成熟，就幻化成一个大力鬼，震动它的宫殿，令其不得安宁。圹野饿鬼带着眷属出来，见了大力鬼特别害怕，昏厥倒地。佛陀把它救醒，恢复了如来身相，给它宣讲佛法，令其受不杀生戒。受戒以后，圹野饿鬼问：“我及眷属向来以食用血肉为生，如今受戒不杀生，岂不要饿死？”佛陀承诺：“从今以后，我会让声闻弟子无论在

何处修行佛法，都为你们布施饮食。”这部经中佛陀的示现，也是一种间接的降伏。

其实，假如你以贪心、嗔心降伏鬼魔，不但它们不会言听计从，反而会令自己深受其害。不仅心怀贪嗔不能驱逐鬼魔，甚至执其为实有，也同样制服不了它们。

从前，米拉日巴尊者住在穷隆穹县时，有一次出门去拾柴，回来遇到一阵猛烈的狂风，把破烂的衣衫吹得四处飘掀。他用手拉住衣衫，手中的柴差点被风卷去；用手紧紧抱住柴，狂风又把他的衣衫吹得四散飞扬。两难之际，他突然意识到这是一种我执，于是放下一切不管，静坐在地上。狂风过后，他再捡起一点点柴薪，带回山洞。

刚进山洞，他发现五个丑角鬼，瞪着碗大的眼睛，在他的洞中。一个丑角鬼坐在他床上讲法，另两个坐在下面听法，一个在旁边伺候，还有一个则在随意翻阅他的经书。

米拉日巴尊者一见，最初觉得很惊奇，以为是本地的护法山神来捉弄他，就唱了一首道歌，说这里的山怎么吉祥，水怎么吉祥，我们之间和谐共处，唱完这个歌后，希望你们还是高高兴兴回去。结果五个鬼听后，不但没有离

开，反而一个个瞪着大眼睛，獠牙毕露，想要吃他一样。

这时，米拉日巴才发觉它们是魔的化身，马上祈祷上师、观想忿怒本尊，持诵猛咒，但起不到作用；然后又观大悲心，讲因果法门，仍不能赶走它们。

尊者暗想：“上师玛尔巴曾传授我：轮涅诸法的一切显现，全部是心的幻化，而心的本体也是空性光明。若将魔障执为实有，肯定起不到什么作用。”于是他安住在鬼神为自心显现的定解中，唱了一首大手印道歌，然后径直走入山洞。

这个时候，五个丑角鬼非常害怕，眼睛骨碌碌地东张西望，找寻逃处。慌乱中四个妖魔消融于一个主魔身中，这个主魔变成一股旋风，当下消失得无影无踪。

米拉日巴这才明白：“原来是魔王哦那雅嘎来寻隙扰乱。方才我在洞外捡柴时的那阵狂风，也一定是它作的怪。蒙上师加持，此番它毫未得逞！”



第九十六节课

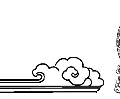
今天还是讲观修悲无量心。昨天讲了米拉日巴尊者在山洞里，遇到了五个丑角鬼，后来通过安住心性而将其降伏。

还有一次，米拉日巴尊者在雅龙咱马，一些施主请他长住该地，但他遵循上师的教言，一定要前往岭巴崖，独自在山洞闭关修行。

某天深夜，他正在修行时，洞壁的一条裂隙中，忽然发出“嚓嚓”响声，他起来寻找了一番，但什么也没看见，于是又回坐垫上安坐。此时从裂隙中放出一道极强的光，光中出现一个红色的人，骑着一头鹿，被一个美女牵着走来。这个红人突然用肘重重撞向尊者，同时刮起一阵令人窒息的狂风，然后就失去了踪迹。那牵鹿的美女也变成一条红色母狗，咬住尊者左足的大拇指，不肯放松。

米拉日巴尊者知道这是岩罗刹女的幻变，就唱了一个道歌，大意是东南西北的吉祥物，最好不要损害它，同样，我在这里舍弃一切，为利他而如是修行，你也最好不要扰乱我。

道歌唱完以后，罗刹女也唱了一首歌：“本习气魔由心生，倘若不知心本性，你虽劝逐我





不去，若未证悟自心空，似我之魔不可数。若已认识自心性，一切违缘现助伴，我罗刹女亦为仆。”意思是说，一切魔众均为心生，如果不知道心的本性为清净、光明，你怎么劝我，我也不会离开。倘若没有证悟自心本空，那像我这样的魔众会层出不穷、不可胜数。一旦认识了心的本性，障碍违缘都会成为修行的助伴，我罗刹女也愿意给你当奴仆。

金旺堪布也经常引用一个教证，说：“现有知本尊，鬼神自然听。”若能了知轮涅一切皆为本尊的显现，鬼神自会对你俯首帖耳、惟命是从。可见，认识心的本性非常重要，若能如此，我们不管遇到快乐、痛苦，都会明白它的本体无可言说，是空性光明的，此时鬼也好、神也好，都是本尊的清净示现。

作为修行人，这样将违缘转为道用非常重要。你们个别人已经得过无上大圆满的灌顶，也得过这方面的殊胜窍诀，甚至长期观修过，那么，当遇到违缘、不顺时，理应把这些全部融入本来觉性中，观其本体一无所有。不过，一无所有也不是空空荡荡，而是有种不可言说的明清，这种境界就称为现空双运。

上师如意宝经常劝告弟子，若遇到令人烦躁的事情，或者出现许多不平的现象，心应该

安住于本性中，将波浪般此起彼伏的违缘，全部融入自性光明的无边大海。若能这样，对有境界的瑜伽士来说，修行妙力会越来越增上。

作为修行人，一切行为、一切处所、一切时分，都可以成为修行的机会，并不一定非要关上大门，利用一个时间专修。其实你听课也是修行，提水也是修行，坐车也是修行，说话也是修行……不过，对初学者来说，做到这一点相当困难，他们遇到不平就怨天尤人，根本不知从调伏烦恼上下手。这时候若能想起金刚上师对你直指的本性，并安住其中，那不管是外魔怨敌怎么显现，起心动念产生什么烦恼，也会像空中降下的雨水，纷纷落入水池一样，与本来的觉性融为一体。这种境界妙不可言，你若是修过，就可以用在生活当中。

当时，罗刹女给米拉日巴唱了那首道歌后，米拉日巴对此深表赞同，并劝她弃恶从善。于是罗刹女放开尊者，在他面前皈依、受戒。第二天又带着所有的眷属，在米拉日巴面前听受教法，发誓从此不做对众生有害的事，承诺为一切修行人做护法和助缘。后来，罗刹女及其眷属全部成了米拉日巴的眷仆。这个故事，在《米拉日巴道歌集》中有，你们方便时也看一下。

从中我们可以了知，用嗔恨心来以牙还牙，不但降伏不了鬼魔，反而会使它们越来越猖狂。所以，当遇到鬼魔时，理应以大悲心修自他交换、断法，或者用般若空性来摄持。假如你有更高的密法境界，具有“鬼魔是自心显现”的定解，那不管是单独修行，还是弘法利生，都会无有障碍，所有违缘销声匿迹，这是非常甚深的一个窍诀。

◎ 怎样看待血肉供养

还有一点值得一提，当今有些上师到施主家里时，施主们会宰杀许多羊只，供养肉食。这些上师明知去施主家会危及众生，却没有一丝一毫的顾虑，反而欣然前往，喜笑颜开地大吃大喝。

汉地也有个别上师，弟子带他去餐厅吃饭，他明明知道要点杀，但一点都不在乎，这样的话，不要说违背了大乘宗旨，连小乘教义也抛之脑后了。小乘的《毗奈耶颂》中说：“若有见闻疑，此则不应餐，为愍众生故。”小乘虽然允许吃肉，但也只能吃三净肉，即不见、不闻、不疑为己杀，这样的肉才可以食用，否则一概不许。要知道，被杀的众生非常可怜，包括声闻乘中，不害众生也是最基本的原则。所以，

有人若宴请你吃新宰杀的肉食，你非常欢喜地大吃起来，这是非常不合理的。

尤其是进行消灾免难、祭祀求福时，有些人声称必须用新鲜的肉，觉得刚宰杀、血淋淋的肉才干净，然后用荤腥血肉装点食子和供品，气势汹汹、杀气腾腾地举行佛事。其实，这些只是苯波教与外道等旁门左道的做法，根本不是内道佛教的法规。

过去藏地个别地方的传统相当不好，如今有些人对藏传佛教有说法，如果真的是这样，那他们讲得也有道理，自己不应该生气。包括汉地南方的有些城市，为了供养观音菩萨，经常用鱼肉、猪肉等肉食，甚至在过节时，杀鸡杀羊开始祭祀。这就像黑苯波教和外道大自在派，每次逢年过节，便杀一些生命供养神尊。但按照佛教的宗旨，皈依后必须断除损害众生的行为，诚如《涅槃经》所云："归依于法者，则离于杀害。"故不管是什么理由，哪怕是危及一个生命，也完全违背了皈依戒。

《佛报恩经》也说："菩萨乃至自丧身命，终不能枉夺他命。"可见，剥夺众生的生命，完全不符合大乘教义。在大乘佛教中，宁可付出自己的宝贵生命，也绝对不允许杀害众生。

现在有些居士，由于工作、家庭、习气的

关系，不能完全断肉，这也情有可原。但若公开宣扬吃肉，觉得杀生无所谓，不懂装懂地对众人大肆宣扬"藏传佛教可以吃肉"，这种做法就非常过分了。

我以前也曾讲过，大乘佛教并没有开许食肉的惯例，只不过有些众生自己做不到，就借着佛教的名义满足私欲，但这并非佛教的过失，而是个人的问题。尤其是身为大乘行人，从发了菩提心以后，本该成为一切众生的皈依处、救护者，可你若对众生不但不保护，反而见到别人供养血肉，就喜气洋洋地大吃大喝，并不时发出踏嗝[74]声，还有比这更让人痛心的吗？

麦彭仁波切在《君规教言论》中讲过："怙主害人谁能救，水中燃火谁能灭？"如果怙主都在害人，那么谁还能救你？如果水都燃火了，还有什么可灭火呢？同样，一切众生的救护就是菩萨，倘若菩萨都吃肉害众生，完全断了大悲菩提心，那怎么成为众生的救护？故《入楞伽经》云："食肉之人，断大慈种。"

我历来特别欣赏汉传佛教的吃素传统，尤其是有些居士这样做，在生活中虽有诸多不便，但素食确实可以带来清净的生活，对延年益寿

[74] 踏嗝：享用美味时感觉甚为可口而发出的一种声响。

各方面有很大利益。且不说别的，单看禅宗的高僧大德，很多都上了一百岁，所以素食还是营养丰富的。否则，肆无忌惮地享用众生血肉，血肉中的传染病、怨气，直接间接就会侵害你，进而诱发各种疾病。

因此，我经常提倡大家吃素、放生，念些大乘经典，好好地回向。作为平凡的修行人，我们只能做到这些，但这些行为非常有意义。修行刚开始也不要特别激动，什么事情都要做，到了最后，又什么都不想做了，这样的确不好。

此外，大家每天还是要听听课，如果整天跟世间人混在一起，身心迟早会被染污的。我们遇到这样的教法，非常不容易，若不好好抓住机会，就像捡到价值连城的如意宝却把它扔进厕所一样，真的特别可惜！

◎ 密宗中供养血肉的密意

密宗中有一句话："血肉供养不依教，违背桑哈查门[75]意，祈境空行予宽恕。"意思是说，血肉供养若不按照密宗续部的要求，就违背了《闻解脱》中八位空行母的密意，故需在她们面前忏悔，祈求宽恕。

[75] 桑哈查门：《闻解脱续》中讲，桑哈即八位桑哈空行母，未依教进行血肉供养者需在此等空行母前忏悔，遣除罪业。查门，是指空行母总称。

有些人振振有词地说，所谓依教之血肉供养，必须遵照密宗续部中所说而实行。那么，到底密续是怎么说的呢？"五肉五甘露，饮食外会供。"即作为密宗誓言物的人肉、马肉、狗肉等五肉[76]，并不是为了食用而宰杀，而是作为供品摆放的无罪五肉，这才是"依教之血肉供养"。

密宗会供中，确实有一些誓言物，但这不是用来满足口腹之欲的。比如你特别喜欢吃肉、喝酒，就在坛城上放一两瓶酒、几大块肉，加持后便大吃大喝，不是这样的。听说现在有些居士每天都作会供，原因是自己想吃肉喝酒。如果你真能做到对一切都不执著，那行为像济公和尚一样完全可以，这种现象在藏传密宗中也有不少，但这并不是人人都可以行持的。

倘若明明被净秽分别所束缚，认为人肉、狗肉等是肮脏的东西，或者低劣之物，对这些肉食不愿意享用，而只想食用刚刚杀的、香香肥肥的肉，认为这些是干净的。此举就像"所受五种三昧耶，视净为秽行放逸"中所说的"视净为秽[77]"，与所受的三昧耶戒完全相违。

[76] 五肉：人、马、狗、大象、孔雀的肉。过去这些被视为不净之肉，但现在很多人喜欢吃狗肉。所以，这些执著也跟人们的传统习俗有关。

[77] 视净为秽：把本来清净的视为污秽，这与密宗三昧耶戒相违，是放逸的一种行为，需要进行忏悔。对此《三戒论》中有广述。

如今汉地也好、藏地也好，常有人以修密宗为借口，想方设法满足自己的欲望，达到自己的目标。甚至个别地方的人喜欢修密法，原因就是显宗中不允许的很多行为，在密宗中有借口可以做。实际上，真正的密宗并不是这样。在座的有些道友，学藏传佛教也有一二十年了，无论是你所学习的内容，还是所接触的正规寺院，都可以了知，密宗的行为建立在显宗的基础上，有些看似颠倒的行为，只有达到最高境界时才开许，而且这些在显宗中也有，只是不太明显罢了。

密宗的有些行为之所以要保密，就是因为一般人不能行持，也很难接受，对外随便宣扬的话，很容易让人误解，进而生起邪见。就拿五种净肉来说，若没有将饮食变成甘露的能力，或者在寂静处特殊修持的必要，只是贪著肉的美味而到村落里肆无忌惮去吃，这就称为"所受誓言行放逸"，完全违背了三昧耶戒。

当然，倘若你拥有不共的能力，可以起死回生，那行为上怎么做都可以。八十四大成就者中，就有一位仙得乐巴，他得到无上大手印的成就之后，离开森林而前往城市，在各大城市里杀害飞禽，并示现吃肉。很多人纷纷对他诽谤，仙得乐巴用手向虚空一指，被他杀害的

鸟类竟全部复活，又飞回空中去了。

《钦则益西多吉密传》中也记载：有一次，叶塘国王邀请钦则益西多吉前去应供。尽管尊者示现了种种神变，但刚强难调的当地人没有生起信心。国王养了一头鹿，平日里十分宠爱。尊者就在众目睽睽下杀了鹿，将血肉用于会供，与王妃和眷属们大快朵颐。享用完毕后，尊者将吃剩的骨头包在鹿皮里，然后用鞭子抽打，鹿子又如先前一般活蹦乱跳了。举国上下见此，都生起了极大信心。

大成就者的稀有行为，自古以来确实很多，这不是什么传说。当你有了这样的成就，肉食和蔬菜对你没有差别，这时候若需要一些誓言物，或者做些特殊的行为，凡夫人也没有必要去诽谤。

有些人对密宗的个别行为，经常大肆攻击，原因应该有两种：一是他自己太愚痴了；二是他前世造过谤法、谤僧的业，习气复苏以后，实在没办法管住自己的口。这两种人，我们都无法阻止。但作为真正的修行人，不能把密宗所有行为都当作假的，也不能把所有行为都当作真的，只要一个人做，自己就赶紧去效仿，这也不一定合理。

尤其在依止上师时，务必要先了解上师的

人品、修行境界，这样再依止才比较可靠。否则，今天听说来了个上师，不经观察就马上依止，如此草率会非常危险。就算你谈一笔十几万的生意，也不可能不了解合作伙伴，对他一无所知就签合同，依止上师更是如此了。所以，为什么《事师五十颂》中强调要长期观察上师，原因也在这里。

密宗会供中若要供养肉类，其实也是清净的肉类，即以业力自然死亡，或因病而亡等情况下的肉，并不是为了食用而宰杀的。如果没有特殊要求，我们平时供养一般都用水果，或特别清净的食物。现在有些居士是吃素的，对肉食非常厌恶，但一边忍着恶心，一边把肉食放在供桌上供养圣尊，这是不合理的。前面也讲了，供养的时候，应当用自己最喜欢的东西。

（原来有个领导，拿了一百块钱作供养，然后默默念叨："菩萨们，我今天太忙了，没办法给您们分。您们想怎么分都行，反正大的分大头，小的分小头，按劳分配啊！"这是他的供养词。）

假如把众生宰杀后，拿血肉去供养佛陀，就像无等塔波仁波切所说："将刚杀的温热血肉摆放在坛城中，一切智慧尊者都会昏厥过去。"他又这样亲口形容："迎请智慧尊者以后，用刚

宰杀的血肉作供养，就如同在母亲面前杀了她儿子一样。"比方请一位母亲做客，将她被杀的儿子肉放在她面前，可想而知，那位母亲会不会欢喜。同样，杀害了众生，再用血肉供养佛菩萨，他们也绝不会乐意的。

《大乘庄严经论》中说："菩萨念众生，爱之彻骨髓，恒时欲利益，犹如一子故。"作为菩萨，爱怜众生的慈悲之心，不是口头上说说，而是从骨髓里发出来的。这种爱是无条件的，不像世间上的很多爱，不是付出，而是占有，非要把对方当成自己的，一旦对方背叛了，就因爱生恨，用各种手段进行报复。但菩萨对众生，恒时都是饶益的，就像母亲对独子一样，《白衣金幢二婆罗门缘起经》亦云："三界一切，悉是我子。"

因此，杀害任何一个被恶业所转的旁生，然后作血肉供养，诸佛都不可能欢喜。寂天菩萨也说："遍身着火者，与欲乐不生，若伤诸有情，云何悦诸佛？"意即全身上下被烈火炽燃的人，纵然给他各种欲妙，他也不会生起快乐，同样，如果伤害了众生，怎么可能让诸佛欢喜呢？

《三摩竭经》中讲过一个故事：佛陀在世时，难国的国王不喜佛法，只信奉外道。后来

他的太子娶了给孤独长者的女儿三摩竭，因为三摩竭深信佛法，对佛非常有信心，在她的劝说下，国王决定请佛来本国应供。

国王想派人去请，三摩竭说不用，自己焚香就可以请到。于是三摩竭严整衣服，登上高台，面向舍卫国的方向，祈求佛陀与僧众前来，为此国人民示现神变，度化他们。佛陀知道三摩竭心中所想，于是告诉众位弟子：明天去应供时，大家都可以使用神通，自在变化。

第二天，宾头卢尊者忘了去难国的时间，自己坐在山上缝衣服，突然发现佛陀已坐到难国的贵宾席上了，就慌慌忙忙把针往地上一插——线还连着衣服，连忙施展神足赶来。结果那山也跟在他身后，飞在天上。这时地上有一个孕妇看见了，见一座山从远处飞来，当场吓得流产了。

佛陀马上知道了，忙派目犍连前去接他。目犍连问："你身后跟着什么？"宾头卢回头一看，原来山连着线跟着自己，就把山随手扔回原处，然后赶去参见佛陀。

到了那里，佛陀对他说："我是来教导众生，令其得度的。你今天迟到了，还害了一条人命，是我所不喜欢看到的！作为惩罚，你从今以后，都不能跟我一起受请，而且不许你涅槃，必须

等弥勒佛出世后才能入灭。"宾头卢尊者，是十六阿罗汉之一，在《十六阿罗汉祈祷文》中也提到过。他因为佛陀的嘱咐，如今仍住在世间。

当然，凡夫人凭自己的想象，对这些奇妙的神通神变，可能会半信半疑，就像在农民面前讲高科技一样，他根本无法理解。同样，我们的分别念也极其有限，对佛菩萨有如是功德，比如害了一个生命就永不圆寂，一直护持佛法，也会当成神话来听。但不管怎么样，这确实是真实的公案。

由此可见，众生的生命珍贵无比，倘若无意中伤害了它，佛陀也极为不悦，更何况是故意杀生去供佛了？《泥洹经》中也说[78]，王舍城曾有个人杀生供佛陀及僧众，乞求佛陀摄受自己。佛陀没有接受这些肉食，反而告诉他："恕己可为譬，勿杀勿行杖。"即应设身处地换位想想，千万不能打杀众生。

寂天论师的观点也是同样，自己不愿意的，其他众生也不愿意。我们的生命这么宝贵，别的生命也是如此；我们受别人攻击会很痛苦，别的众生莫不如是。所以，佛教的慈悲观确实

[78] 《大般泥洹经》载：有王舍城大猎师主杀生，供施请佛及僧，唯愿哀受。然佛世尊，未曾食肉，等视一切如罗睺罗。即为猎师，而说此偈："当观长寿者，不害众生故，一切皆惧死，莫不畏杖痛，恕己可为喻，勿杀勿行杖。"

无与伦比，在其他宗教中很难找到，大家对此一定要好好思维。

◎ 血肉供养是否可以得利

假如你用新杀的众生血肉，供养护法圣尊，他们不但不会享用，也不会近前一步。相反，损害众生的黑法鬼神却很喜欢，会聚集在那里享用。而且，鬼神会时时跟着你，偶尔提供一点微乎其微的顺缘，让你觉得血肉供养很有用，进而乐此不疲。听说在南方一带，渔夫们每次出海，一定要先供血肉，这样打的鱼就特别特别多。其实鬼神即使帮了你一两次，但也常常害你，令你突然生病、骤然着魔。这时候，你又念血肉仪轨、作血肉供养，鬼神又会给些暂时性的帮助……就这样，作血肉供养的人和鬼神互帮互助，形影不离。鬼神如罗刹放哨般，整天怀着贪食、贪财、贪利的心，到处游游荡荡；而作血肉仪轨的人，则因为鬼使神差，以往的出离心、厌离心、清净心、信心被一并遮蔽，即便佛在空中飞也不起信心，哪怕掏出众生的肠子也不生悲心。

（以前我们在某地放生时，跟一个卖主谈价钱。卖主的父亲自豪地说："你们这些出家人，最好不要跟我儿子讲什么。我这个儿子是很厉害的，佛陀飞在空中也不会起信心，众生的肠子掉出来也不会起悲心，你们跟

他说，没有什么用。"他对此觉得非常光荣。）

其实，我们有时候出离心、信心、清净心退失，还是有一些原因的，也许是自己的行为不对，以至于往昔的功德被慢慢障蔽。大乘佛教的根本就是悲心，所以，大家若想修行越来越增上，就一定要培养自己的悲心。

培养悲心的话，最好先阅读具有悲心的大德传记，比如寂天菩萨、无著菩萨的传记，或藏汉其他大德的传记，这样你自然会生起一些悲心。同时，还要学修《佛子行》、《修心八颂》、《入菩萨行论》等大乘窍诀。

我经常这样想，即使你不能天天念《入菩萨行论》，把它带在身边的话，也会逐渐生起大悲心。还有现在学的《大圆满前行》，你实在不能带着，通过有声读物，尤其是"发菩提心"这一部分，经常看、经常念，悲心也很容易生起。一旦有了悲心，其他功德定会无勤产生，如同有了太阳就会具足光芒一样。

反之，假如你什么悲心都生不起来，就像罗刹奔赴战场般，性情粗暴、怒气冲冲，依靠鬼神相助，自认为咒力不凡，进而心生傲慢。这样的话，死后只能如投石般立即堕入地狱，或以恶业转生为凶狠鬼神的眷属，肆意弑杀众生，或投生为鹞鹰、豺狼等旁生，天天不离杀

生。正如佛经所云:“杀生无善报，短命多诸疾，来世生恶道，具受种种苦。”喜欢杀生的人，绝对不会有好下场，不但今生短命多病，来世也决定堕入地狱、饿鬼、旁生。即使从三恶趣中解脱出来，以杀业异熟果的余分，仍要在人间感受种种痛苦。

所以，大家务必要断除杀害众生的行为，通过各种方式培养自己的大悲菩提心！



第九十七节课

《大圆满前行》正在讲四无量心。

四无量心，大家一定要修。没有修的话，就不能生起慈悲心；没有慈悲心，就没办法生起菩提心；没有菩提心，我们所修的一切，纵然法是大乘佛法，但融入我们相续后，也会被小乘或人天乘所摄，得到的结果不可能是大乘。

放眼整个世界，如今的修行人不少，但真正观察各自的发心，大多数人修行的目标，只是为了在暂时的人生中，得到平安快乐、和睦相处；去寺院烧香拜佛、参禅念佛，相当一部分人也是求自己快乐、来世往生，而将利益众生放在首位的，可以说寥寥无几。

所以，大家有幸遇到菩提心的教法，一定要在相续中再再串习，同时祈祷上师三宝，依靠这种修法，遣除内心自私自利的一切黑暗。假如我们每个人都有一盏明灯，就会不怕黑暗；个别人有明灯的话，众人也可以跟随他；但若所有的人都没有明灯，那么在黑夜的旷野中，就很难找到真实的方向了。

◎ 大悲心是一切佛法的根本

昨天也讲了，大悲菩提心确实非常重要，

没有它，修再高深的密法也意义不大。在藏地，作者批评了一些人的行为，其实在汉地也不例外。现在有些人修行完全是种形象，从调伏自心方面下功夫的，实在寥寥无几。好多人喜欢搞一些外在形式，举行隆重的仪式，表面上特别庄严，孰不知佛法并不是这些，利他心才是真正的佛法。

从前，为了法王赤松德赞龙体安康而举行福寿法事，苯波教徒们大兴血肉供养。当时邬金第二佛莲花生大士、大智者布玛莫扎[79]，以及大堪布菩提萨埵[80]等诸位大译师，看到苯波教的彩盘[81]，心里十分不悦，他们说："一教不应有二师，一法不应有二规，苯波教旨不合法，并非共同寻常罪，若尔我等返故里。"所有的班智达都不谋而合、不约而同，国王祈请他们讲法也不传讲，宴请他们也不受用。

要知道，杀害众生作血肉供养，并不是佛陀的教法。莲花生大士讲过："如果没有大悲心，佛法的根就已经腐烂了。"一个教法中也不可能有两个本师，一个说要杀生，另一个说不能杀生。现在苯波教说自己是佛教，这样说我们也

[79] 布玛莫扎：印度大圆满祖师，已成就虹身，在五台山永住。
[80] 菩提萨埵：静命论师，《中观庄严论》的作者。
[81] 彩盘：苯波教禳灾送祟时，作为牺牲物品的彩线花盘。

不排斥，但他们会不会皈依释迦牟尼佛？会不会皈依佛法，断除杀害一切众生？会不会皈依佛陀追随者的僧众？外道和内道之间的界限，自古以来就是以皈依三宝来分，如果他们皈依三宝，说自己是佛教也无可厚非。

如今有些人，自以为是佛菩萨的追随者，可是若将甚深的密宗仪轨，变成苯波教的吟诵而损害众生，显然就成了出卖佛教灵魂、亵渎三宝的败类。如此毁坏佛教的形象，结果只会将自他引入地狱。

《君规教言论》说过："今生君主之法律，来世异熟之果报，谁亦无法逃避故，若不相信请尝试。"《大智度论》亦云："诸业无量力，不逐非造者，果报时节来，不亡亦不失。"所以，业力确实不可思议，你没有造，它不会跟着你，但如果造了，果报迟早会落到你头上，中间不可能有丝毫损减。

因此，大家应恒时提醒自己，身居卑位、穿着破衣，尽心尽力饶益一切众生。当然，作为修行人，身上不一定穿很多华服，但故意穿破衣也没有必要。有些人为了在别人面前显示自己是瑜伽士，平时不洗衣服、不梳头、不洗脸，非要装成像乞丐一样。其实，你的"我执"没破的话，衣服破了也没有用。不过，你也不

要落入另一个极端——穿衣服特别讲究。现在城市里的人，一天换一件，一个礼拜买一件，今天像白色的蝴蝶，明天变成黑色的蝴蝶，换来换去、飞来飞去，这样也没有什么意义。

南朝的《南齐书》中，有一个人叫江泌，他家境贫寒，但特别好学，白天替人做工，晚上借着月光读书。他为人非常慈悲，衣服破烂到不能再穿时，唯恐衣内的虱子饿死，于是又将它们取出，放入新换的衣服里……世间人尚有如此悲心，我们大乘佛教徒就更要如此了。在没有生起这种悲心之前，大家必须要一直修，其他的修不成也不要紧。

有些人总问："您什么时候传密法啊？能不能把菩提心赶快讲完？好想求最高的大圆满，观明点、直指心性。您可不可以快快讲，我实在是等不及了！"其实磨刀不误砍柴工，你若能先修好加行，把基础打稳固，再修大圆满就会易如反掌。但如果连大悲心等大乘理念都没有，修什么也不会有成就。

所以，在没有生起悲心之前，每个人要专心致志地精进修持。就像顶果钦哲仁波切，他的传记序言中，一位上师写到："这位伟大的上师，人生四分之一都在闭关修行。"我看了之后，觉得非常惭愧。1990 年，我在新德里见过他老

人家，他有一颗不加改造的悲心，对每个众生特别特别慈悲。不说他前世如何，就算是即生中，四分之一的时间都在闭关，真的很了不起。我们不要说四分之一，连十分之一有没有，也可以观察一下。

作为修行人，若能精进地修大悲心，诵经修善、度化众生等表面上虚张声势的佛事，不去做也可以。为什么呢？因为佛法不是外相，而是内在的修行。《摄正法经》亦云："欲获得佛果，学多法不成，唯当学一法，何为学一法？此乃大悲心。何人具大悲，彼获诸佛法，了如指掌矣。"这跟《佛说法集经》中的教证非常相似[82]。

此经还比喻说，就像转轮王不管去哪里，四兵都会跟随他，同样，大悲心无论在谁的相续中生起，诸佛的其他功德也会随之产生[83]。还有一个比喻说，太阳出来普照万物时，大地众生做什么都不会困难，同样，何处有大悲心的日光普照，此处众生修一切菩提分都很容易[84]。

---

[82] 《佛说法集经》云："菩萨若受持一法善知一法，余一切诸佛法，自然如在掌中。世尊，何者是一法？所谓大悲。菩萨若行大悲，一切诸佛法如在掌中。"

[83] 《佛说法集经》云："譬如转轮王所乘轮宝，随往何处，一切四兵随顺而去。世尊，菩萨摩诃萨亦复如是，乘大悲心随至何处，彼诸佛法随顺大悲自然而去。"

[84] 《佛说法集经》云："譬如日出朗照万品，一切众生作业无难。世尊，

所以，前辈高僧大德在修行时，不会先求高深的大法，而是唯一先修大悲心。当然，假如你根基很利，求大法也是可以的。

◎ 以公案说明大悲心在修行中最重要

以前三同门[85]与卡隆巴格西的一位高徒，前去拜见仲敦巴格西。格西很长时间没见到弟子了，就一个一个地问："博朵瓦平时做什么？"

他回答："为数百僧众讲经说法。"

仲敦巴说："稀有！稀有！这也是一正法。普穹瓦做什么？"

答言："到处去化缘，广集自他资具，建造三宝所依[86]。"

格西又如前一样说："稀有！稀有！这也是一正法。衮巴瓦[87]做什么？"

回答道："唯一闭关静修。"

格西又说："稀有！稀有！这也是一正法。"并接着问："卡隆巴在做什么？"

那位弟子说："他总是到一个蚁穴旁边，蒙

菩萨摩诃萨亦复如是，随于何处大慈悲日照于世间，彼处众生于一切菩提分法修行则易。"

[85] 三同门：仲敦巴的三大弟子博朵瓦、金厄瓦、普穹瓦，他们是藏地著名的三怙主化身。普穹瓦是文殊菩萨的化现，金厄瓦是观音菩萨的化现，博朵瓦是金刚手菩萨的化现。

[86] 三宝所依：佛像、佛经、佛塔。

[87] 三同门中原本应是金厄瓦，但《前行》此处说是衮巴瓦，请观察。

头天天痛哭。"

听到这话，仲敦巴格西立即脱帽，合掌当胸，边流泪边说："极其稀有，他是真正在修持正法！本来关于这一点，有许多许多功德要讲，但如果现在赞说，卡隆巴格西会不高兴的。"

卡隆巴格西之所以蒙头痛哭，是因为想到了轮回中受苦受难的一切众生。尤其是看见蚂蚁，想到它们在轮回中一直流转，真的非常可怜。《释迦谱》中讲过，舍利子跟须达（给孤独长者）在建造经堂时，就看见了很多蚂蚁。舍利子告诉须达："从毗婆尸佛开始，它们历经了七佛出世，至今已有 91 劫，却仍然还是蚁身，始终不得解脱。"所以，当卡隆巴格西看见这些众生时，以它们为所缘生起大悲心，整天就忍不住痛哭。

否则的话，前面三位格西的行为，本来功德也非常大。比如讲经说法，《大宝积经》中云："三千大千界，珍宝满其中，以此用布施，所得功德少。若说一偈法，功德为甚多。"以遍满三千大千世界的珍宝布施，功德应该很多，但若在末法时代，讲一个偈颂的佛法，其功德远远超过前者。讲一个偈颂就有这么大功德，那博朵瓦天天讲经说法，功德不可谓不大，但却不如卡隆巴格西，可想而知，修大悲心的功德

有多大。

还有造佛像的功德,《大宝积经》中说:“造如来像,如四指者,得福无量。”就算只造一尊小小的佛像,得福也是无量无边。所以,普穹瓦造佛像并不是没有功德。

此外,天天闭关的话,《华严经》也讲得很清楚,说哪怕闭关一刹那,功德也是不可思议。但在所有的佛法中,修悲心是精华中的精华,因此,这些格西所做的善行中,卡隆巴修悲心的功德最大。

所以,大家平时要多观众生的痛苦,祈愿他们离苦得乐。如果你实在没能力帮他们,也应该经常关心他们。你对众生的悲心若真能生起,绝不可能贪图独自享乐,也不会所作所为为了自己的利益而奔波。毕竟人的行为以心为前导,倘若你真的有了大悲心,哪怕是微不足道的小事,也会心甘情愿为众生去做。所以,仲敦巴尊者竭力赞叹卡隆巴格西,原因也在于此。

还有,金厄瓦格西在讲慈心、悲心重要性的原因时,朗日塘巴尊者恭敬顶礼,并说:“我从现在起,唯一修持慈悲心。”金厄瓦听后,边脱帽边连声赞道:“难能可贵、难能可贵,实在难能可贵!”

可见,修悲心非常非常殊胜。《大宝积经》说:“常修慈悲心,菩提从是生。”所以就算你不会修其他法,也要尽量好好修慈悲心。老年人也好、年轻人也好,这个没什么不会修的,尤其是《前行备忘录》里有很多具体修法,若能经常观修,菩提就可以从中而生。

◎ 以公案说明修悲心可迅速忏净业障

很多人认为自己罪业深重,而要想清净这些业障,再没有比悲心更殊胜的了。

从前,印度的大乘阿毗达磨正法,三次遭到了外道摧毁[88]。当时有一位婆罗门种姓的明戒比丘尼,心想:“我生为下劣之身的女人,不能弘扬佛法,应该与男人婚配生子,弘扬圣法。”这样考虑之后,她还俗与一位国王种姓的男子结婚,生了无著菩萨;又与一名婆罗门男子为婚,生了世亲论师。《大唐西域记》中说,她其

88 《印度佛教史》中记载,印度佛教被毁分为前期、后期,这是前期的三次法难:一、弗沙密多罗,是印度孔雀王朝最后一位国王,他希望能如阿育王般流芳百世,但自知威德不及,于是听从一佞臣的计谋,破坏昔日阿育王所造八万四千塔,杀害僧众,迫害佛法。佛教因此所受严重毁坏。二、贵霜王朝时,迦腻色迦王对佛教贡献相当大,迦腻色迦王死后,嫉妒排斥佛教的土邦龙族,藉机大事杀害佛教徒,甘陀罗提婆婆罗门也镇压佛教,毁坏佛法。印度佛教再一次受到巨大灾难。三、笈多王朝时期,国王大多信仰婆罗门教,对佛教采取冷淡的态度。北方的摩醯逻矩罗王对佛教尤为仇视,迦湿弥罗一带被他毁坏的塔寺,据说有一千六百所,所到之处,佛教无不受到侵凌。

实还有第三个儿子，名叫师子觉。

（这位明戒比丘尼，肯定是位菩萨，不然，不可能想什么就实现什么。八九年前有一个居士，她也要效仿明戒比丘尼，说："我发心弘扬佛法，要生三个儿子，一个弘扬藏传佛教，一个弘扬北传佛教，一个弘扬南传佛教。还要生一个女儿，用来照顾我。"我说："你这样发愿，真能实现也很好，但现在的政策不一定允许吧？"她回答："我已经想好办法了，我生一个孩子就离婚，再生一个又离婚……"后来她好像嫁到美国去了。前段时间她打电话，我问了一下，她说自己特别苦恼，现在什么事都办不了。所以，凡夫人心里想的，跟现实还是有一定差距。）

两个儿子长大以后，向母亲询问父亲的事业[89]。

母亲告诉他们："你们二人不是为了继承父亲事业而生的，是为了弘扬佛法而生的。但愿你们好好修学正法，将来弘扬阿毗达磨妙法。"

听了母亲的话，世亲论师前去克什米尔的集贤尊者[90]面前，学习五百阿罗汉所造的《大毗婆沙论》。后来，集贤尊者相续中的所有智慧，世亲论师全部得到了。从此，他在克什米尔无

[89] 印度跟其他地方不同，到目前为止对种姓仍特别执著。全世界的政府、机构为此开了很多会议，但他们对低劣种姓的歧视，至今还没有得到解决。在印度，低劣种姓者若是摸了高贵种姓者的碗，他们宁可不吃饭，也要把碗给扔掉。以前根登群佩在《印度游记》里讲了很多，现在虽没有那么严重，但这种传统仍然存在。

[90] 另说为众贤尊者。

量众生面前广宣佛法，令许许多多人得到利益。

不过，集贤尊者纯粹是一位小乘上师，因为受他的影响，世亲论师最初诽谤过大乘佛教，后经无著菩萨点化，自己才幡然悔悟，一生致力于大乘佛教的弘扬。

有些传记中说，世亲论师在那烂陀寺，曾一天讲二十五堂课——我们有些法师一天讲两堂课，就抱怨连天："哎哟，太累了，我可不可以休息一下？一个礼拜休息三四天多好啊！"而世亲论师在世时，每天讲经说法，无论到哪里去，都有十万比丘跟着他[91]，故被人们称为"第二大佛陀"。他所造的《俱舍论》，到目前为止也是五部大论之一，对佛教的贡献非常大。生这样的儿子，应该是值得的。（众笑）

再说说无著菩萨，他出家后先是遇到了宾头卢尊者，得到了小乘空性的法要。但他仍然不满足，觉得很多疑惑没有解决，于是去鸡足山闭关，专修弥勒本尊，祈愿能得见到弥勒菩萨，为他开示大乘教义。

他历尽千辛万苦修了六年，结果连吉祥的梦兆也没有出现。

（我们很多人修行时，修了两三天，闭关两三个

[91] 还有些说是一万，或者一千，但十万应该是比较准确的数字。

月，什么感觉都没有，就开始灰心失望。而无著菩萨的话，是佛陀在《文殊根本续》中亲自授记的[92]，他六年苦行，连个吉祥梦都没有，所以，我们有时候也没必要太着急。

以前我遇到一个修行人，他就抱怨："我对无垢光尊者信心很大，好多年来天天祈祷，但连个吉祥梦也没有，到底无垢光尊者跑到哪里去了？"其实，这不是无垢光尊者的问题，而是你的心被业力所蔽，看不到他而已。原来讲《释尊仪轨》时也说过，祈祷任何一位本尊，他都会降临到你面前，可你业力深重的话，犹如盲人面前来了一个人，肯定是看不到的。

这是非常好的教言。不然，有些人练气功的习气太重了，修两天就想有感应。其实感应不是很重要，内心真的生起慈悲心，这才特别重要!）

他想："看来我是修不成了。"便心灰意冷地下山了。

途中，看到路边有一个人，正在用柔软的棉布，擦磨一根大铁棒。他问："你这样擦有什么用呢？"

那人告诉他："我没有针，要将此铁棒磨成一根针。"（"只要功夫深，铁棒磨成针。"这个格言可能出自这里吧!）

无著菩萨心想："用一块软布来磨这么大的

[92] 《文殊根本续》云："比丘名无著，善巧经论义，善辨经藏中，了义不了义。成世智导师，启论具真性，彼所成持明，名娑罗女使。由彼明咒力，生起妙觉慧，为令教长住，彼作经摄义。享寿百五十，命终往天界，圣众围绕中，长久享大乐，最后彼大德，得证菩提果。"

铁棒，不可能有磨成针的时候。万一有可能，到那时他还会在人间吗？世间人为了毫无意义的事也这般辛苦，那么我修行妙法，必须要有毅力，锲而不舍。"想到这里，他返回到原处又修了三年，可仍然没有出现丝毫验相。

（刚才是六年，再加上三年，已经九年了，九年中连一点验相也没有。所以你们闭关半个月，没有什么感应，不要觉得自己修行不好，而应该想："无著菩萨这么多年都没有一个吉祥梦，我修七八天算什么？只不过消消业而已!"

我原来说过没有，我寺院有个闭关二十多年的老修行人，有一次，我说要去寻找一个闭关的地方。他问："你事情特别多，不可能闭关吧？"我回答："为了缘起，我还是要占个地方，以后修房子闭关。"他问："那你闭关住多长时间？"我说："如果好的话，当然是一个月，或者七天。"他呵呵一笑："七天不算什么闭关。"后来我想了一下，在闭关二十多年的人面前，说闭关七天的话，确实不算什么闭关。）

他想："现在我的确不能成就了。"于是又起身下山。

途中，看到路边一座高耸入云的大石山前，有个人正在用羽毛蘸水拂拭。他好奇地问："你这是在干什么？"

那人回答："这座石山太高了，我的房子在山的西面，阳光照不过来，所以准备把这座山拂拭得一干二净。"

这时，无著菩萨又如前一样想："这些世间人做的事情毫无意义，羽毛怎么可能把这座山全部磨光？即使有可能，这一辈子也无法实现……"想完之后，他再次返回原处，又修行了三年。

（修行过程中出现这些，正是诸佛菩萨的点化。米拉日巴尊者以前伤心地离开上师时，途中也有人请他念《般若八千颂》，他一看到常啼菩萨的苦行，就又返回去，继续依止上师了。所以，有些弟子在上师身边实在呆不下去，就回去了，路上遇到某种因缘，又买车票返回来了——呵呵，我讲这个是有针对性的啊！）

结果依然连吉祥梦也没有出现，他彻底万念俱灰了，不禁失望地想："看来无论如何也无法成就了。"便又破关下山。

途中，看到路边有一条双腿残废的母狗，整个下身糜漫着小虫，仍然还在对人生嗔恨心，提起上身疯狂乱叫，拖着下身前来咬人。无著菩萨情不自禁对它生起了难忍的悲心，割下自己身体的肉，布施给那条狗。

（我们有时候遇到可怜众生，悲心自然会被引发出来。所以，有些修行人很有必要看看外面的世界，看看身边的苦难众生，依靠这种因缘，你可能会生起强烈的悲心。）

接着他想清除狗下身的小虫，心想："用手去抓，可能会捏死小虫，应当用舌头来舔。"但

因为狗的下身已腐烂，充满脓血，眼睁睁看着的话，实在是舔不下去。于是他闭上双目，伸出舌头——结果舌头没接触到狗的身体，反而触到了地面。他睁开双眼一看，母狗不见了，至尊弥勒菩萨金光灿灿地出现在面前。

无著菩萨非常伤心地说："您的悲心实在微弱，祈祷了您十二年，您也一直也不现前。今天我已经决定离开了，您却在路上出现了。"

弥勒菩萨告诉他："不是我不向你露面，实际上我与你从未分离过，只因为你罪孽深重，看不见我而已。后来你经过十二年修行，罪业稍微减轻，就看到了这条母狗。现在由于你生起了大悲心，使业障无余清净，才真正见到了我。你若不相信，将我扛在你的肩膀上，显示给众人看。"

于是，无著菩萨将弥勒菩萨扛在右肩上，到集市上去。他问人们："我的肩上有什么？"人们都说"什么也没有"，只有一位罪障稍轻的老妇人说："您肩上有一具腐烂的狗尸。"

随后，弥勒菩萨将无著菩萨带到兜率天，为他宣讲了弥勒五论[93]等妙法。之后无著菩萨返回人间，开始弘扬大乘佛法。

---

[93] 弥勒五论：《现观庄严论》、《经庄严论》、《宝性论》、《辨法法性论》、《辩中边论》。

可见，清净罪业再没有比修悲心更殊胜的法门了，并且悲心也是生起菩提心的无倒之因。所以，我们一定要通过多种方便，尽最大努力来修持悲心。

而且，无论修任何一位本尊，从本尊的角度来讲，当你祈祷的那一天开始，他就和你形影不离，修观音、文殊、弥勒都是如此。但你业障没有清净的话，什么佛菩萨的身相都会看不见。

直贡噶举的果仓巴，修行非常了不起，他上师是直贡噶举的创始人藏巴嘉热。有一次，果仓巴很想去邬金刹土参加会供，但上师说时机没有成熟，不过如果他愿意，倒可以去神秘之地佳兰达惹，那里的深谷山泉附近有一座寺院，空行母要在那里秘密集会。

果仓巴就由一名年轻弟子伴随，立刻出发前往。他们来到佳兰达惹附近的河边，果仓巴看见成群的空行母拿着鎏金的法器、坛城上的食品及丰盛的供品，进入一间庄严堂皇的殿宇。但他的随从因业障太重，看到的只是一间破败荒废的山间小庙，一些妇女在那儿用生锈破损的工具干活。这位年轻僧人懒得再往前走，就说自己想在河边草地上晒太阳。

果仓巴便独自走向辉煌的大门。他正欲跨过门槛，两位忿怒空行母挡住他的去路，说凡夫俗子不能进去。他就安住于大手印的最高境界，那两位凶恶的看门者马上化为美丽的女神，邀请他进入，与无数持明者和空行母一起会供、唱道歌，得到了许多加持品。

回去以后，年轻的随从抱怨说，这趟旅行似乎是在浪费时间。果仓巴只是安静地微笑。后来，果仓巴给他赐予了很多教言，在果仓巴的教导下，这个弟子也成为一位证悟的上师。

可见，修行不好的人，由于心不清净，所见的一切也不清净，对圣者的功德全然不见。就像善星比丘，见佛陀的一切行为虚伪狡诈；梅智巴把大成就者夏热瓦尊者看成杀猪的屠夫；沙弥柴夏吾看到金刚亥母为一个麻风女人；佛智眼中的上师妙音亲是特别肮脏的农夫……但如果你的心清净，就算看到特别可怜的动物，也会视为诸佛菩萨的化现；看见贪心特别大、嗔心特别大的恶人，也会认为是大成就者的示现。

以前夏卡巴在山里修行，有一次由两位弟子伴随，牵着一匹满载粮食的马走过山道。路上他们遇到个老太太一动不动地躺在地上，用嘶哑的声音乞求饮食、衣服。夏卡巴立刻满足

了她的愿望。结果，这老太太竟是金刚亥母……

所以，诸佛菩萨的化现，随时随地会以不同身相出现，我们对每个众生都要观清净心。就算平时看到了可怜众生，也要认为是诸佛菩萨的化现，是来清净自己罪业的，对他们不能侮辱，更不能起厌烦心。

刚才也说了，明戒比丘尼有三个儿子，据《大唐西域记》记载，无著、世亲、师子觉他们三个，都对兜率天的弥勒菩萨有极大信心，并事先约定：谁先死了，实现了愿望，就赶紧回来报信。后来，师子觉先去世，三年中一点消息也没有；世亲 80 岁也示现了圆寂（此时无著已 90 岁了），过了六个月仍音信全无。当时很多人纷纷讥笑，说他们两个是不是误跑到恶道去了。

一天傍晚时分，无著菩萨正为弟子传法，忽然空中大放光明，有一天人冉冉而降。无著菩萨立刻认出是世亲，便问："你为何这么晚才来？有什么话要跟我说吗？"

世亲答道："我已生于兜率天弥勒内院，刚在莲花中化生，弥勒菩萨说了两声'善来，广慧'，我转绕了弥勒菩萨一周，就来通报了。"

无著菩萨问："师子觉今在何处？"

世亲回答："他没生到内院，而是在外院，成天跟天子天女玩耍放逸，哪有时间下来通报？"

无著菩萨又问："弥勒菩萨身相如何？现正在讲什么法？"

世亲答言："菩萨相好，非言语所能形容。演说的妙法，与您所说的一样。然而，菩萨说法妙音清畅和雅，听者不厌，都忘了疲倦。"

另外，金陵刻经处还有鸠摩罗什翻译的《无著、世亲菩萨传》，我看过一本白话文的，不知道有没有古文。里面说，无著菩萨还迎请弥勒菩萨到人间传法，用了四个月的时间，传讲《瑜伽师地论》。藏地也有历史说，无著菩萨在兜率天，用短短一个中午，听受了弥勒五论，但回到人间时已过了五十三年。

各种历史的说法不同，但不管怎么样，《瑜伽师地论》也好、弥勒五论也好，都是弥勒菩萨造的，不是无著菩萨造的。弥勒菩萨把千经万论的精华归纳起来，对无著菩萨进行宣讲，再由无著菩萨在人间弘扬，这样说应该比较合理。

◎ 悲无量心的具体修法

所谓修悲心，应像断臂母亲之子被水冲走

一样。一位没有手臂的母亲，若见儿子被水冲走，必会生起无法堪忍的强烈悲心："我自己没有手，不能从水中救出儿子，现在该怎么办呢？"她此时唯一考虑救脱儿子的办法，内心无法忍受这种痛苦，一边失声痛哭，一边到处奔跑。

同样，我们也要在心里想："三界一切众生被痛苦的河流冲走，沉溺在轮回的大海中。尽管我对他们生起了难忍的悲心，可没有能力将他们解救出来，现在该怎么办呢？"然后诚心诚意祈祷上师三宝，观修悲心。

每个人要真的这么想："众生太可怜了，我很想救他们，但实在无能为力。我不要说救众生，连救自己的能力都没有。"心里特别特别着急，这就是生起悲心的一种前兆。

此时，我们唯一的方法，就是发菩提心，希望自己早日成佛利益众生；同时也要给众生讲经说法，让他们发起菩提心。如果他们成佛了，就会永远离开痛苦，除此之外，也没有其他的路了。产生这样的念头之后，一直努力观修，祈祷上师三宝加持，这就是菩提心的根本！

第九十八节课

观修四无量心中，悲无量心已经讲完了，今天讲最后一个。

戊四、修喜无量心：

◎ 喜无量心的具体修法

修悲无量心时，是观想一个非常可怜的众生，愿他远离种种痛苦。而在修喜无量心时，观想任意一位众生——具有种姓、权势、财富、地位等，生在善趣中，幸福快乐、长寿无病、眷属众多、受用具足，以他作为所缘境。对他既没有竞争的心理，也没有嫉妒的情绪，反而心想："但愿他具有比这更高一等的人天福报，拥有吉祥富足、无损无恼、智慧广大等众多圆满功德。"同时还要想到："三界中有无量众生，连吃穿都没有，如果也像他这样一切圆满，那我该有多高兴啊！"如此反反复复观修。

我们一般凡夫人，见别人买的房子特别好，就很容易生嫉妒心，或者希望自己也能得到，凡事首先想到自己，从来不想其他众生。但修喜无量心时，必须要断除这种想法，而愿一切众生得到快乐。

在具体修的时候，首先，对容易生起喜心

的对象，比如亲戚朋友或关系密切的人，以他们作为所缘境，愿其获得幸福快乐、圆满富足。这比较符合凡夫人的心理。

对他们生起了喜心以后，接着对所有的中等人——关系不好不坏、不亲不怨的人观修，愿他们具足一切幸福、快乐、安宁，这样观修也不太困难。

再对损害自己的怨敌、特别嫉妒的对象观修，彻底断除对他财富圆满忍无可忍的恶心。

最终，凡是拥有安乐的一切众生，对他们都修喜不自禁的欢悦之心。后于无缘中安住。

心通过经常这样训练，其实是可以转变的。就像现在的一些魔术师、运动员，经过多年的训练，身体在自己的领域中，可以随心所欲、运用自如。同样，心若循序渐进地加以调伏，也可以做到这一点。所以，我们要先从亲友开始修，然后是中等人、怨敌，最后就可以对一切众生完全平等了。

这要反反复复地观修，不是一两天就能立竿见影的。当然，前世修过大乘佛教的个别人，就像《经庄严论》中所说，在短暂的时间中，四无量心、菩提心的境界就很容易生起，而且不管遇到什么违缘，都不会退转。但这对大多数人来说，有一定的困难，故大家最好还是按

次第来修。

我们刚开始时，修喜无量心可能比较难，见别人处处圆满，嫉妒心就特别强。但通过闻思大乘佛法，慢慢地，对上中下三种人都会生起欢喜心。一旦他们遇到不平之事，内心就会特别焦虑；当他们拥有快乐财富，自己无改的欢喜心会自然生起。甚至看他买了一件新衣服、一辆新轿车，自己的第一个念头也是替他高兴，心中这样想，口里也这样说。如此到了一定的时候，无论别人怎样富足、快乐，也不会心生嫉恨。最后，安住于无缘的状态中。

其实，有缘的善法是福德资粮，无缘的安住是智慧资粮。包括每次修上师瑜伽，观想上师融入自己，自己的分别念与上师的殊胜智慧合二为一，之后住于虚空般的境界中，这就是在修智慧资粮。假如你有中观或大圆满的境界，则应安住在这种境界中；如果没有的话，应像很多高僧大德所说，于什么都不缘的心态中稍住片刻，这也是在修无缘智慧资粮。我们修喜心时就要这样，先修有缘福德资粮，后修无缘智慧资粮。

◎ 修喜心一定要断除嫉妒

所谓的喜心，就是无有嫉妒的心态。所以，

我们必须以各种方便来修心，想方设法不要生起嫉妒的恶心。诚如《六度经》中所言：“不应嫉妒，但生随喜。”《成实论》也说：“若深修善心，乃能永断嫉妒。”不然，嫉妒心没斩断的话，真正的善心就很难生起。

我以前讲过，我们对平等者容易生嫉妒心，还有一些女众，嫉妒心也比较强——不是说男人就没有，有些男人的嫉妒心比女人还严重。但一般来讲，佛陀在有关经典中说，女人这方面的烦恼比较明显。

有些人在嫉妒别人时，自己根本发现不了，旁边的人却一目了然。他们因为嫉妒作怪，有时候对别人的善行不但不认可，反而还百般挑剔、加以摧毁。而且，在汉地、藏地、印度的历史上，皇宫里面、大人物身边，因嫉妒而引起的杀戮比比皆是。有了这种烦恼，很多人的心胸会越来越狭窄，快乐开放的心也日益退减，因此一定要注意！

尤其是我们都发了大乘无上菩提心，在诸佛菩萨面前发愿要饶益一切众生，此时每个人的义务，就是要令所有众生暂时获得人天安乐，究竟得到永久安乐的圆满佛果。既然如此，你又怎能对众生因自己福报而得的点滴功德、受用不欢喜呢？

寂天论师在《入行论》中也说：“不愿人获利，岂愿彼证觉？妒憎富贵者，岂有菩提心？”如果你不愿众生获得一些小利益，怎么可能希望他们证得无上菩提？嫉妒、憎恨别人富贵的人，怎么会有菩提心呢？

听说有一个小组，两三个人在考试中得了奖，特别开心。而没得奖的个别人，平时成绩还可以，但这次没有发挥好，心理很不平衡，各种脸色马上就显露出来了。对这些人来说，你连得奖的暂时快乐都不愿别人得，又岂会愿意让无量无边的众生，包括自己的怨敌，都得到圆满正等觉佛果呢？毕竟佛果所带来的利益，远远超过世间任何一种福报。

所以，我们对寂天论师所说的道理，要慢慢地去思维。在这个过程中，想到自己在佛菩萨面前曾发过的愿，再看看自己的实际行动，应该感到万分惭愧。

《入行论》确实很殊胜，汉地不少人都在学，希望你们不断地学。现在我们学院的每个班，也正在学这部论典。但听说个别人只看颂词，没有看讲记，这样的话，你不一定能全部了达它的内涵。真正想学的话，至少也要看一遍那十本讲记，连这个都不看、不学，这叫学习吗？

我看到外面的很多人，在学会刚成立时，《入行论》学得马马虎虎，不是很踏实；但第二次学了以后，菩提心的甚深理念，在内心中就根深蒂固了；第三次学了以后，感觉更加不同。的确，我本人而言，《入行论》也学过很多次，讲过很多次，但每一次讲、每一次学，感觉都有极大的收获，这就是圣者金刚语的一种特点。

所以，在座的各位也不要觉得《入行论》很简单，《大圆满前行》很简单。其实这些不简单，你词句上也许会读，读的时候特别快，但意义上一个一个对照自己，真正融入心非常困难。因此，我们要长期学习，学习时一定要认真！

◎ 嫉妒可摧毁自己的善根

一个人的心若被嫉妒所蒙蔽，对他人的功德就会视而不见，轻易造下滔天大罪。

佛陀在《德护长者经》中说："嫉妒痴浊故，则失于善心。恶见三毒缘，如是贪增长。"嫉妒是一种愚痴，会覆盖我们的善心，令贪嗔痴等三毒不断增长。大家都知道，有嫉妒心的人，为了满足自己各方面所愿，定会产生贪心；别人若制造违缘，对他会生嗔恨心；这些烦恼的

本性就是无明愚痴。所以，有了嫉妒，三毒自会日益炽盛，摧毁自己的一切善根。

《米拉日巴道歌集》中记载：从前，米拉日巴尊者在雅龙地方，施主们对他特别恭敬，经常供养。当地有一所研习因明的显宗寺院，寺院中有两位著名的法相师[94]，一个叫达罗，一个叫罗顿。他们对尊者十分嫉妒，经常诽谤，说尊者是行邪法的外道。

有一次，当地的施主开了一个法会，邀请达罗和罗顿坐一排，米拉日巴尊者和惹琼巴等坐一排，然后对他们恭敬供养。达罗和罗顿本来就对尊者非常不满，借此想煞煞尊者的威风。于是罗顿走到尊者面前，说："不懂因明的话，会破坏佛陀的教法，不够资格做一个佛教徒。因此，我请你在大众面前，立一个简单的因明量。"

米拉日巴尊者说："我依止因明的上师，获得了因明的口诀，通过因明的精进，住在因明的山谷中，修行因明的法，获得了因明的境界，于是自然成为施主们因明的福田……[95]"

达罗听了很生气，骂道："你这样胡言乱语，

[94] 法相师：采用辩论方法研究佛教法相学的人。
[95] 因明就是量，量是正确的意思。他是指自己遇到了正确的师父，求得了正确的窍诀，依靠正确的精进，证得了正确的境界，等等。

唱些骗人的烂歌来搪塞，却拼命吃人家的供养。像你这样的行径，应该受到这样的待遇！”说着，就在地上抓起一把灰，向尊者的脸上撒去。

米拉日巴拭去脸上的灰，微笑着给他讲了一些教言。惹琼巴见上师受此侮辱，特别不高兴，觉得达罗是该降伏的对境，如果不杀他，就是违犯了三昧耶戒。于是拿起一根棍子，准备去打达罗。

尊者立刻抓住惹琼巴的手，说：“急需时不能应急的财宝，苦难时不能援助的亲友，遇逆缘时不能帮助的佛法，都是深可悲叹的大不幸！你要快快集中全力，提起正念，好好对治当前的烦恼！”惹琼巴听了只好作罢。

后来，达罗和罗顿又找尊者辩论，尊者说：“我对其他的因明不懂，但自相续的烦恼若得以调伏，这就是因明。既然你们非要坚持辩论，那我先提出一问：虚空是有碍法，还是无碍法？”

达罗回答：“当然是无碍法。”

于是米拉日巴一显神通，达罗的身体丝毫不能动，好像被四周坚固的东西密密包围起来的样子，一直僵坐在那儿。而尊者身腾空中，在空中行走、卧倒，就像在地上行动一般。

米拉日巴又说：“我现在另立一宗：眼前这

块大崖石是无碍法。你认为如何？”

达罗回答：“崖石当然是有碍法。”

只见尊者身体随意穿过崖石，上入下出，下入上出，无碍地穿来穿去，就像在空气中一样。

达罗见此，比以前更为气愤了，说这只是外道的魔术，对此不但不起信心，反而一味萌生邪见，大肆诽谤，结果死后转生为一个大恶魔。罗顿却对尊者的行为生起了信心，后归入米拉日巴的教法，成为他的五大出家弟子之一。

所以，内心被嫉妒所蔽的话，根本看不到别人的功德，通过辩论也不行，显现神通也不承认，自己只会一直诽谤。现在个别人也是这样，整天在网上、书上恶口骂人，除此之外，什么道理和理由都讲不出来。这样的人，即使佛陀亲自降临，也肯定暂时调伏不了他们。

还有一次，米拉日巴尊者在亭日地方，遇到一位精通因明的格西，叫匝普瓦。他爱财如命，见当地人对尊者非常恭敬，供养了很多财物，心里一直愤愤不平。

他在村里有个情妇，于是就叫她在奶酪里下毒，拿去供养尊者。尊者早已知悉一切，但观察因缘，知道有缘众生已度尽，自己涅槃的

日子将到，就接受了毒药的供养。

米拉日巴把毒奶喝下去之后，示现生病非常严重。匝普瓦格西明知是自己下的毒，却故意装成一无所知的样子，到尊者面前问安，说：“像您这样的大成就者，不应该生这样的重病。如果病可以转移的话，就请把病转给我吧，我来代受！”

米拉日巴说：“我这个病虽然可以移给你，但恐怕你一刻都受不了，所以还是不移的好。”但格西假装再三坚持，请求尊者一定要把病转给他。

尊者就先把病转到门上，门发出吱吱的响声，裂成了许多碎片。格西看了，心想：“这根本就是障眼法的魔术，骗不了我。”于是再次祈求尊者把病移给他。

尊者就把一半的病苦移到他身上，格西顿时痛得要昏了过去。他在尊者面前，泪流满面地忏悔，承认了自己的恶行，并说：“我从前作恶的原因，大半都是为了钱财。现在我把所有的家产都供养给您，请饶恕我的罪业。”

尊者说：“我从不要田宅财产，现在快要死了，更用不着这些。你留着好了，以后就是断命也不要再做恶事了。你这一次所造的罪业，我答应替你消除。”

格西说：“尊者您虽然不要，但您的弟子修行是需要资粮的，请收下吧！”虽然这样请求，尊者还是没有接受。

后来弟子们接受了，把这笔财产作为集会供养之用。此后，匝普瓦格西放弃他一生的贪恋，精进忏悔罪业，成为一个很好的修行人。

我在读中学时，就听过藏文版的米拉日巴传记。当时因为生病，在医生阿克塔罗那里呆了大概半个月。他是一个出家人，修行非常好，每天晚上，我都请他和丹增嘉措喇嘛，给我读这个传记。他读的时候表情很不错，我现在还印象深刻。

1980 年还是 1981 年，宗教刚刚开放时，一个民族出版社出版了米拉日巴传记，里面附有彩色插图，看匝普瓦格西的那种表情，特别想害米拉日巴尊者，在跟那个女人悄悄地谈——不知道现在的传记中有没有？当时，那个老喇嘛在读的时候，遇到比较精彩的公案，就停下来开始反观自心……

总之，嫉妒心真的很可怕，对有嫉妒心的人而言，真佛出现也无法引导他们。由于自相续被嫉妒所遮蔽，别人有什么样的功德，也始终看不见，生不起丝毫信心，进而不可能成为

法器得到加持。就像一个生了锈的器皿，加入什么样的甘露都会被弄脏。

所以，大家理应经常观察自己，尤其是说话时一定要注意，不能一开口就是这人不行、那人不行，好像谁都不如自己。或者你是喇荣的传承，就随便评论其他传承不好。其实这些都是佛陀的传承，除非有特殊的必要，否则，对一切都要观清净心。毕竟诸佛菩萨的显现不可思议，他们度化众生时，甚至会化为屠夫、乞丐的形象，而且你眼中的不如法，也不一定真的不如法。所以，无论在什么情况下，自己都要尽量观清净心。

像提婆达多、善星比丘，本来都是佛陀的堂弟，可由于嫉妒扰乱自心，提婆达多生生世世都与佛陀作对，善星比丘也觉得佛陀除了有一寻光以外，跟自己没有任何差别。从而，他们对佛陀一点信心也生不起来，尽管一生都在佛陀身边，但也没办法得到调伏——佛陀身边的人尚且如此，更何况是现在的上师们了？

◎ 因嫉妒而随喜他人造恶的罪过

尤其在同一个行业里，因为互相竞争，比一般人更容易生嫉妒心。比如两个成绩好的法师之间、两个发心提水的人之间、两个卖豆腐

的人之间，都经常引生各种嫉妒。而如果一个是卖金子的、一个是卖煤炭的，他们之间就不一定有这种烦恼。不过，总对别人心怀嫉妒的人，非但不能损害他人，反而自己会积累严重罪业。《君规教言论》中也说："嫉妒心强福浅者，恒时只会谤他人，依此于他无损害，却将毁坏自声誉。"

从前，有两位格西互相敌对。一次，一位格西听说另一位有了女人，就兴高采烈地对侍者说："煮上好茶，我听到一个特别特别好的消息！"（以前的藏地，生活条件比较差，遇到开心的事情，人们通常会烧些浓茶来庆祝，就像现在的人请客吃饭一样。）

侍者听到上师的话，赶紧煮好茶，端过去问："您听到了什么好消息？"

他说："我们那个对手有了女人，破戒了。"

藏地著名大德根邦扎嘉，听到这件事后，板着脸说："真不知他们二人到底谁的罪过更严重？"

一个人是破了别解脱的根本戒，必定会堕入恶趣；而另一个，虽然自己没破戒，却随喜别人破戒，所以不知道哪一个的罪过大。《诸法集要经》云："若见造非法，生劣心随喜，由彼无智故，受苦复过是。"意思是，见别人造了非

法的罪业，对此产生恶劣的随喜心，由于愚昧无知的缘故，自己所受的果报远远超过他。依这个教证来看，应该是后者的过失更大。

所以，别人在做恶事时，千万不能去随喜。我以前也再再讲过，美国发生“9·11”事件时，听说中国的个别年轻人欢呼一天，觉得实在是大快人心，这样的话，你随喜赞叹本·拉登杀了近三千人的罪业，自己的过失不比他少，甚至比他还严重。

《法句譬喻经》中讲了一个很好的故事：佛陀在舍卫城时，有个信奉外道的长者，财富多得难以计数。他儿子在20岁时娶妻，婚后二人相敬如宾、恩爱非常。

新婚未满七日，一天妻子想去后花园赏景，他们便相偕前往。妻子见一棵大树上的花很美，被它深深吸引。丈夫为讨妻子欢心，就爬到树上摘花，结果不小心从树上摔下来，当场重伤而亡。

听到这一噩耗，全家人痛不欲生，个个悲伤痛哭。到了出殡的日子，长者见自己白发人送黑发者，内心尤为悲苦。

佛陀知道他们得度的因缘已成熟，就出现在他们面前。长者全家见佛陀亲临，感动不已，

立即恭敬顶礼佛陀，对佛陀诉说心中的哀痛。佛陀讲述了万法无常、轮回皆苦的道理，劝他们不要特别伤心。

长者听闻妙法，当下放下忧伤。他问佛陀：“我儿子过去曾造了什么恶业，以至于年纪轻轻就丧命了？”

佛陀说：“过去，有一个少年手持弓箭，和三个朋友到树林游玩。少年看见树上停着麻雀，便想将它射下。在旁的三个朋友不但不劝阻，反而一直鼓励：“如果你能一箭射中，那实在是了不起！”少年听了，就举起弓箭射去，麻雀中箭堕地而亡，一旁的三人兴奋得拍手大笑。此后，他们四人经历了无数劫的生死流转，共同为他们杀鸟的罪业而受报。

那三个见杀随喜的人，一位因过去修福，现在天上享福；一位投生至海中，成为龙王；另一位就是你。这名射箭的少年，先投生至天上，是天人的儿子；命终后投胎到人道，成为你的儿子；如今从树上摔死，立即化生为龙王的儿子，刚出生就被大鹏吃掉了。

所以，此时此刻，天上、人间、海中有三位父亲，都在为儿子的死而痛哭。这个儿子，就是用箭射杀麻雀的少年，因为造下杀业，所以他世世短命。而在一旁随喜杀业的三人，则

同尝失去儿子的苦果。可见，因果丝毫不爽，不可不慎！”

佛陀又为大众说了一偈：“识神造三界，善不善五处，阴行而默至，所往如响应。色欲不色有，一切因宿行，如种随本像，自然报如影。”这一家人听后，个个法喜充满，当下证得须陀洹果。

可见，见别人杀生，对他随喜的话，杀生者需用生命来偿还，随喜者则要为他饱受痛苦，业力真的不可思议。希望大家对这个公案好好想一想，今后见别人造恶业、破戒、杀生，千万不能去随喜，否则，自己将来也难逃苦果。

总而言之，常怀嫉妒心或竞争心的人，对自己没有利益，对别人也害不了，只是无意义地造罪而已。所以，我们一定要根除这样的恶心，不论在何时何地，看到别人种姓高贵、相貌端严、财产丰富、广闻博学、顺缘齐全，要诚心诚意地修欢喜心，并在心里想：“此人拥有这样的福报，我真的十分高兴！如果他具有比这更胜一筹的福报，那该有多好！”要发自内心地观修。

修喜无量心，应该如同骆驼找回丢失的幼崽一样。母骆驼比其他众生更慈爱孩子，如果

它的幼崽丢了，会非常非常忧伤，一直到处寻找，假如失而复得，它会生起无法言喻的喜悦之情。我们也要像这样来修喜心，见到别人拥有快乐，要发自内心地对他随喜。

真正的修行人，无论见谁快乐，都会特别高兴；无论见谁受苦，都会特别伤心，这也是大乘行人的一个基本标志。可我们很多人不是如此，跟自己关系好的人，当他快乐时就比较开心；关系不太好的人，见他快乐就很不高兴，口里也不愿赞叹随喜，这就是修行很差的原因。

◎ 归纳四无量心

其实，四无量心是生起菩提心的无误之因。如果没有四无量心，菩提心修得再怎么样，也不一定很成功。而菩提心没有修成的话，你修大圆满、观托嘎和本来清净，则无疑是空中楼阁。

很多人在修行时，次第是从上往下来，先要得个最高的灌顶，不修前行，就直接修《上师心滴》或《大圆胜慧》的最深窍诀，如同看到一块生肉就想直接吞下去。然而，正确的修行次第并不是这样，我们务必要从基础打起，在没有生起四无量心之前，无论如何必须要精进观修。

四无量心如果讲得太广，我们一个一个理解，有时候比较困难，但若用一个窍诀来归摄，就是要心地善良。因此，我们要始终如一地修学心地善良。《水木格言》中也说：“贵贱众人皆依，本性善良智者，途中悦意水池，众人皆喜入内。”不管是什么样的人，都喜欢依止本性善良的智者，就像特别悦意的水池，会吸引每个人一样。所以，不管你是出家在家、高贵贫贱，心地善良都是做人的根本，有了它，做什么事情都容易成功。

就像弗莱明，他本是个穷苦的苏格兰农夫，有一天在田里工作时，听到附近泥沼里有人发出求救的哭声。他放下农具，跑到泥沼边，发现一个小孩掉到了里面，就忙把他救了出来。

隔天，一辆崭新的马车停在他家门口，走下来一位优雅的绅士，自称是那个小孩的父亲。绅士说：“我要报答你，你救了我儿子一命。”农夫拒绝道：“我救人不求任何回报。”

就在这时，农夫的儿子从屋外走进来。绅士问：“这是你的儿子吗？”农夫骄傲地回答：“是。”

绅士说：“我们来个协议，让我带走他，并让他接受良好的教育，将来他一定会成为令你骄傲的人。”农民于是答应了。

后来，农夫的儿子从圣玛利亚医学院毕业，成为举世闻名的弗莱明·亚历山大爵士，也就是青霉素的发明者，他在1945年获得了诺贝尔医学奖。

数年后，绅士的儿子染上肺炎，正是青霉素救了他的命。那位绅士的儿子是谁呢？就是英国首相丘吉尔。

一个农夫的一点点善良，就给世界带来了如此重大的变化，可见，善良的力量不可小觑。记得《水木格言》中说：“心善所做俗事，亦皆趋入正法。”我经常思维这句话，意即心地善良的话，即使做了一件普通的琐事，也会引导你趋入正法。比如你每天在单位上班做事，或者在家为亲朋好友操劳，只要有了心地善良的基础，最终定会成为解脱之因。

所以，华智仁波切的窍诀非常重要，希望各位要再三思维。那天讲“依止善知识”时，华智仁波切也说了，上师的所有法相就是具足菩提心。而菩提心若归纳起来，就是要心地善良，这样的人才算是大乘上师！

第九十九节课

昨天说了，菩提心的前行是修四无量心，而四无量心归纳起来，就是心地善良。下面接着讲：

◎ 善良对修行人非常重要

从前，有一次阿底峡尊者感到手痛，于是把手放入在家弟子仲敦巴[96]的怀里，说："请给我加持一下，因为你有一颗善良的心。"

加持的力量，其实是无欺存在的。现在有些人因为受唯物论、无神论的影响，什么都不承认。但不承认是你的事，在名言中，诸佛菩萨、高僧大德确实有一种加持力。而且作为一个修行人，心地善良的话，加持会特别大。

藏地也经常有这种说法："这个大成就者非常了不起，让他念经加持加持，这件事情肯定会顺利成办。为什么呢？因为他的心太好了！"不管是任何一个寺院，若有一位心地善良的大德居住，当地人就有了依靠处。或者，即便不是大成就者、大修行人，只是个一般的老人或

[96] 度母和观音菩萨曾亲自授记，阿底峡尊者来到雪域后，最了不起的弟子就是仲敦巴。《开启修心门扉》中说，仲敦巴在热振修行时，经常提醒自己远离世间八法，唯一修自他平等的菩提心。

居士，但心地善良的话，人们也会把他当作菩萨。其实这并不是迷信，而是有道理的。

像阿底峡尊者那样鼎鼎有名的人，都让弟子加持，这不是他实在找不到人加持了，走投无路之下，只好向弟子求助。虽然按理来讲，应该是弟子生病让上师加持，没听说过上师生病让弟子加持的。但这里主要是阐明了，无论上师还是弟子，只要为人善良，三宝的加持、菩提心的力量自会融入他的心，此时哪怕他吹一口气，或者给人摸顶、念经，都肯定对众生有利。

此外，阿底峡尊者一直将心地善良，放在重要的位置。平时问安也是说："生起善心了吗？"不像我们一见面就问："你身体好不好？最近怎么样？"弟子如果闭关修行，出关时阿底峡尊者也不问："见到本尊没有？见到风脉明点的本体没有？"而是问："你生起善心没有？"他在一切教诲中都着重强调："心地要善良啊！"

如果有一颗善良的心，修什么法都容易成就；没有它的话，恶法自然会涌现的。《大智度论》也说："若勤修道法，恼害则不行，善恶势不并，如水火相背。"假如精进修持正法，做到心地善良的话，一切恶法和邪法均无可乘之机，烦恼和损害也会销声匿迹，为什么呢？因为善

和恶的势力无法并存，就像水和火不能同住一样。

所以，我总强调大家多听听课、学学法，就是因为当你们听课时、学法时，至少会全神贯注于善法，断尽大多数的恶分别念。尽管我也明白自己什么功德都没有，没资格给你们讲法，但不管怎么样，我讲课时会提前看一遍，尽量忆念前辈大德的教言。这样的话，我在讲课的一个多小时中，恶念基本上没有了，讲完课之后还要回向，每天有短短这么一段时间，人生也是有意义的。

在座的道友也应该如此，在有限的生命中，最好每天都听一下课，哪怕只有一两个小时，这也非常有意义，可以将善心引发出来，恶心尽量制止。因为在听课的过程中，你不可能生起极大的贪嗔痴，最多是不知不觉睡着了，但这种烦恼不是特别猛厉，甚至有些人还能边睡觉边听课，一心两用——（众笑）

◎ **善恶均由心决定**

随着我们心的善恶，一切黑业、白业以及业力的强弱，也会有相应的变化。

有些人表面上供僧、修路、造经堂，似乎功德特别特别大，但如果没有善念、只有恶心，

这些也只是一种形象而已。所以，功德的大小不随形象，关键在于内心。

《德育古鉴》中有个人叫卫仲达，有一次他的魂被引到阴间。冥官令手下把他在阳间所做的善恶档案呈上来。他发现自己作恶的档案堆满整个法庭，而行善的记录，却只有筷子那么小的一卷。

冥官吩咐拿秤来称，没想到那一大堆恶事的档案，反而比行善的记录轻。冥官说："你可以走了。"

卫仲达问："我年纪还不到 40 岁，怎会有这么多的罪恶呢？"

冥官回答："只要一念不正，阴间就有记录，不必等到行为犯法。"

卫仲达又问："那小卷行善的档案，写的是什么内容？"

冥官说："朝廷想大兴土木，建造三山石桥，叫很多老百姓去做苦工。你上书建议朝廷不要这么做，这一卷就是你奏章的底稿。朝廷虽没接纳你的建议，可你这一念善心是为了万民，所以力量非常大。"

这些民间故事，在善恶因果方面有很甚深的意义。在我们藏地，也有许多这样的民间故事、民间习俗，劝导人们要如法取舍因果。

通过这个故事可以了知，善心的力量非常强。我们在日常生活中，若一直处于善心的状态，修行肯定会成功。否则，即使天天闭关、念咒语、作功德，但恶心充满的话，形象上再怎么了不起，也没有特别大的功德。

现在有不少人，平时看起来不错，但实际上心很恶，特别不善良，哪怕杀个人也一点都不在乎，包括有些修行人也是如此，这样的话，你修大乘佛法真是白修了。阿底峡尊者曾说："修行的验相，关键看烦恼是否减少。"如果烦恼减少了，说明修行有进步；假如你烦恼没有减少，反而恶心越来越增盛，修行又会好到哪里去呢?

所以，修行的好坏主要在于心。若怀有一颗善心，纵然身体做的事、口中说的话不太如法，但因为心百分之百善妙的缘故，这些也会成为善法，就像前面所讲的把鞋垫放在泥像上的公案一样。

《心地观经》也说："三界之中，以心为主。能观心者，究竟解脱；不能观者，究竟沈沦。"整个三界轮回中，一切皆以心为主宰。假如你有清净心、信心、悲心，就有解脱的机会；若是没有，只耽著于表面行善，究竟还是会深陷轮回，无法得到超脱的圣果。

其实，不要说修行人，就算是世间人心不善，也会大大折损自己的福报。从前，福建有一个姓李的，他赴京应试，路过衢州。有个店主梦见土地神对他说："明天有个李秀才来，他有望高中，你要好好接待他。"第二天早晨，李生果然来了。店主殷勤款待，送给他干粮，并提供车马。李生问其原因，主人把所做的梦告诉了他。他听了非常高兴，晚上暗自琢磨："一旦我考中当了大官，妻子相貌太丑陋，不配当官夫人，该换一个才对。"

李生走后，店主又梦见土地神说："那个人居心不良，功名还没成就，就想抛弃妻子，现在他已失去考中的希望了。"李生再来时，店主对他非常冷淡，甚至不留他住宿。李生又问是什么原因，店主原原本本地讲给他听。李生又惊又愧，灰溜溜地走了，一辈子都未得到功名。可见，一念善恶对自己的命运影响很大。

在世间上，心地善良的人，不但自己问心无愧，别人也会交口称赞。而心肠歹毒之人，即使有各方面的能力，做过一些贡献，人们也像见到毒蛇一样，对他没有信任感，不敢经常接触，以免被他坑害、出卖。

所以，心地善良，应该是每个人的追求目标。然而遗憾的是，现在很多人一味追求的，

只是金钱、洋房、名牌，对真正有利的善心，却嗤之以鼻。其实，你若能成为一个善良的人，就算没有那些身外之物，生生世世也非常快乐。相反，假如你心存恶意，那无论做了多少善事，也统统成了恶法。

因此，大家不管在城市里也好、寂静山中也好，坐车也好、乘飞机也好，早上起来也好、晚上睡觉也好，唯一要修心地善良。对偶尔冒出来的贪嗔痴分别念，要想方设法尽量忏悔。

宗喀巴大师说过："心善地道亦贤善，心恶地道亦恶劣，一切依赖于自心，故应精勤修善心。"心若善良，出世间的五道十地会顺利得到；心若不善，不但得不到这些，反而可能堕入三恶趣。所以，解脱与沉沦完全依赖于自心，我们一定要精进修持善心。

现在有些人心非常恶，尽管暂时享受种种快乐，但这也只是前世善业的余报，消尽后就没有了。一旦他闭了眼，今生所造的恶业定会成熟，无欺感受痛苦的果报。所以，只有心地善良，才是一切快乐、一切功德的根本。

《了凡四训》中曾记载：吕洞宾当年跟汉钟离学点铁成金术时，汉钟离告诉他："点铁为金可以济世，帮助很多贫困的人。"

吕洞宾问："此金以后会不会变为铁？"

汉钟离回答："五百年后，铁才会恢复原形。"

吕洞宾说："如此，则害了五百年后的人，我不愿意这样做。"

汉钟离赞叹："修仙本要积累三千功德，你这样的存心，三千功德已圆满了。"

这虽是道教的说法，但佛教中也有类似的公案，如大悲商主、星宿婆罗门的故事，尽管表面上看来是恶行，但以一颗纯净的善心，短时间内就能圆满无尽资粮。

所以，佛陀在《本事经》中云："由意有清净，故有说有行，乐随此而生，如影随形转。"有了清净的心，身体和语言就会变得清净，所做的一切会感得乐果，这种快乐就像影子跟随身体一样，无论到哪里都会跟着你。反过来说，心若不善，身体和语言也会变成不善，这样不但得不到快乐，反而会成为痛苦之因。这一点，大家要反反复复思维，经常观察自己做得如何。

◎ 心善前途光明

心善，地道如何善呢？

下面就以实例来说明：从前，有母女二人互相搀扶，趟过一条大河，结果她们被大水冲走了。当时母亲想："如果女儿得救，我被冲走

就冲走吧!”女儿也同样想:“如果母亲安然无事,我被冲走就冲走吧!”二人彼此间生起了这样的善心,虽然她们都溺水而亡,但死后都转生到了梵天界。这个公案,在《大鹏展翅》等密续中也引用过。

我还看到汉地的《涅槃经》中讲,有个贫女在行乞的途中,生了个孩子,她一直漂泊,准备到另一个国家去,结果渡恒河时,水特别特别大,母子二人被卷走了。母亲在淹死之前,心里一直想:“只要我的孩子没事,我死了也无所谓。”以这样的善念,她死后转生到了天界。

佛陀告诉文殊菩萨:当时的母亲即使失去性命,也始终保护自己的孩子。同样,作为一个佛教徒,即使舍弃自己的身体,也要保护佛法。当时,佛讲这个故事的侧重点是这样的。

所以,我们不管是离开世间时,还是活在世间上,心生善念都特别重要。

昨天我去学校返回的路上,就产生了一颗善心,又生起一颗傲慢心。什么样的善心呢?我们在过拉则山时,天已经黑了,一直下着大雪,路都看不见了。在山顶转弯处,一辆长长的货车陷在泥中,很长时间都出不来,司机冷得不停发抖。我们赶紧下车帮忙,但过了一个

小时,车还是弄不出来,我们也一直发抖,当时我就想:“不管怎样,晚上也要陪着他,不然他可能会冻死。”后来又来了一辆车,我就求他们帮帮忙。最后大家齐心合力,一起把车给拉出来了。

在拉的过程中,那个司机很可怜,从来没去过那个地方,不断地跟我们打听:“前面有没有村子啊?”我说:“二十公里之内应该没有。”“那后面的村子有多远?”我说:“可能要十多公里。”那个人看天黑了,就特别害怕,又问:“这里有没有强盗啊?”“不好说。”“如果我的车实在出不来,可否搭您的车到下面村子?然后我准备包个车。”我说:“搭车下去没问题,但半夜三更的,肯定谁都不敢跟你上来。”后来,幸好把车给弄出来了。

我回来的时候,想到刚才的事,觉得自己生了一颗善心还可以。但再一观察,这又是个傲慢心,善根又被摧毁了。

其实,凡夫人依靠偶尔的因缘,有时候会产生一点点善心,但善心之后可能有更大、更可怕的恶心,要么是傲慢心,要么是竞争心,真的很可怜。我们平时没有观察的话,经常不觉得,但只要一观察,看看每天生了多少善心、多少恶心,这时候就会非常惭愧。

但不管怎么样，我们既然已在诸佛菩萨面前发愿度一切众生，还是要在这方面努力。四无量心的根本就是心地善良，依靠不断努力的话，应该可以慢慢修成。若能修成，一切违缘和魔众就不会来干扰我们，如《诸法集要经》云："智者善调伏，心种种过患，则超出魔网，得渡于彼岸。"倘若善巧调伏自心，对治诸多过患，就能从分别念的魔网中解脱，迅速达到彼岸。所以，我们平时要向自己的恶心挑战，努力培养相续中的善念。

以前在夏萨够喀地方，有六位出家人和一个信使上了同一条船。船行进到河的四分之一时，船夫对大家说："船超重了，要么你们中会游泳的一个跳下去，要么我跳到水里，你们一个人来划桨。"但所有的船客既不会游泳，也不会划桨。那位信使见后，说："与其所有人都死，还不如我一人死好。"随后便纵身跳入水中。此时空中彩虹环绕、花雨纷纷，信使本来不会游泳，但却安然无恙，顺利到达了彼岸。

由此可见，善心的力量确实不可思议。

◎ 心恶前途黑暗

那么，心恶，地道又怎么恶呢？

从前，一个乞丐躺在城门过道上胡思乱想：

"如果国王的头颅断掉，让我来做国王，那该多好啊！"他屡屡萌生这样的恶念。第二天早晨，正当他酣然熟睡时，国王乘车而来，车轮恰恰辗过他的脖子，结果他自己的头断掉了。

本来，安安稳稳坐在宝座上、舒舒服服睡在宝榻上的国王，头颅不可能轻易断掉。就算他的头真的断了，那太子不继承王位，犹如猛虎熊豹般的大臣不执掌国政，难道会让一个漂泊不定、穷困潦倒的老乞丐来做国王吗？所以，那个乞丐对国王生起的恶念，实在莫名其妙、不可理喻，我们平时千万不要这样。

有些人在说话时，经常是"我要杀了他，把他吃了"，对关系不好的人产生特别可怕的恶念。现在网络上也有很多信息，真的是造口业。以前我们学过《百业经》《释尊广传》，众生的业力确实不可思议，倘若随随便便造下，最终只能是自食其果。

我们求法的目的，就是为了随时以正知正念来护持自心。假如平时不详加观察，很容易在无意义中生起猛烈的贪心、嗔心，积累下深重的恶业。就像那个老乞丐，生起那么不切实际的恶念，结果很快就遭受报应了。正如《决罪福经》中所言："人心念善，即有善报；心中念恶，即有恶报。"

与此公案比较相似的，《法句譬喻经》中也有一个故事：从前，波斯匿王为了度化本国百姓，备好斋饭供养佛陀及僧众，请佛陀为当地人讲经说法。佛陀应供之后，给大众宣讲佛法。

此时正好有两个商人路过，一人听了佛陀的开示，欢喜地说："佛陀就好比帝王，弟子们犹如忠臣般随行。想必佛陀真正具有大慈悲、大德行，才能使国王这样恭敬供养。佛陀是如此尊贵，我也应奉行佛陀所说的教法。"

而另一商人却起了慢心，说道："国王可真是愚痴！佛陀就像是一头牛，随行弟子犹如牛车，牛拉着牛车南北奔波，身上又一无所有，有什么好值得尊崇的？"

（不管是哪个高僧大德讲法，不同的听众都会有不同感受，这也跟各人的福报有关。有福报的人，第一、会遇到正法，第二、正法会对他的相续有利，而且这种利益会持续很长时间。没有福分的人，刚开始热情得不得了，一遇到佛法就想出家，发誓自己哪里都不去，一定要将闻思修坚持到底。可是随着岁月的流逝，他的心慢慢就会改变，最后对说法者产生邪见，对正法也不起信心，以此而造下深重罪业。

所以，我多年来学习佛法的过程中，总觉得不管自己还是他人，能永远闻思修行的，福报确实相当不错。有些人即使没机会住在寂静的地方，但若以不同的途径

非常稳固地长期听法，不随外境而改变自己，这也是最大的福报。）

随后两人一同离去，走了三十里路，便在路旁的凉亭休息，喝起酒来。心起善念的商人，因对佛陀生起了恭敬心与欢喜心，感得四大天王护佑；而心起恶念的商人，鬼神令酒入腹，他神志不清地跌到亭外。隔天清晨，一商队车路过，他就被车轮碾死了。同行的商人见状，怕自己回去被人误会，说他因贪朋友之财而杀了人，只好离开本国，转往异国流浪。

此时，该国的国王驾崩，无有太子，有预言说："将有一人来到本国，如果他是王位继承者，先王的神马会向他屈膝下跪。"之后，大臣们便带着神马到处寻找。刚好这个商人来到此国，神马见到商人，立即跪下并舔他的脚，大臣就高兴地请他到王宫继承王位。（如今世间上的领导选举，有人若怀有一颗善心，很多选票也会不可思议地突然冒出来，这也是一种报应。）

所以，我们平时应当心存善念，经常观察自相续，以免生起恶心，造下不必要的罪业。如夏日瓦格西说："当护意国政，否则三有增。"阿底峡尊者在《菩萨宝鬘论》中也说："日日夜夜三时中，再三观察心相续。"必须昼夜六时观察自己的心，不能太放任它了，若能如此，就

会像《佛所行赞》中所说：“正念存于心，众恶悉不入。”

另外，还有一个故事：从前，世尊与僧众去施主家中应供，有国王种姓、婆罗门种姓的两个小乞丐前去乞讨。婆罗门种姓的小孩去的时候，佛陀及眷属还没有用斋，所以他什么也没得到；而国王种姓的小孩，是在佛陀享用斋饭后去的，所以获得了许多剩余的美食。

（一个得到，一个得不到，每个人的福报确实不同。得不到的人，生嗔恨心往往很容易；而得到的人，因为高兴坏了，就会发善愿。我们发奖品时也是这样，有些人得到的话，高兴得不得了，马上发善愿：“三宝加持、上师加持、护法加持，让我生生世世不离上师三宝、诸佛菩萨！”有些人没有得到，就特别生气、獠牙毕露，对谁都看不惯，却不知这跟自己的福报有关。）

他们二人下午在途中闲谈时，国王种姓的小孩满怀信心地说：“如果我具有财产、受用，那么在有生之年，一定会以衣食、受用等一切资具，供养佛陀及其眷属，并且恭敬承侍他们。”

婆罗门种姓的小孩，则恶狠狠地发恶愿：“假如我成为一国之主，非要砍掉那个光头沙门和他眷属的脑袋不可。”

之后，国王种姓的小孩到了另一个地方，在一棵大树的树荫下休息。慢慢地，其他树的

荫影都迁移了，但国王种姓的小孩所在的树荫，却始终没有移动。（福报大的人，不管居住在哪里，都会有动物、植物保护，出现很多奇特的现象。过去是如此，现在也是这样，有福报的人跟没福报的人相差很多，包括他的处境、人们对他的恭敬，方方面面都有很大不同。）

当地的国王去世后，无有太子继承王位，他们便发出公告，说需要一位具足福德的人做国王。人们四处寻找，发现一个睡觉的小孩，明明中午已过，但他上面的树荫仍原地未动。于是唤醒他，请他继承了王位。后来他如愿以偿，供养了佛陀及其眷属。

而那个婆罗门种姓的小孩，躺在一交通要道上休息。马车疾驰而来，辗在他的脖子上，他断头而亡。（他对佛陀生恶心，结果不但没有成功，反而害了自己。所以，我们即使生不起善心，也千万不要产生恶念，否则，恶果就会落到自己头上。自古以来有千千万万这样的事例。）

这个公案，应该是出自北魏时翻译的《辩意长者子所问经》，我对照过，内容基本上一样，只有一点点情节不同。此经也说有长者迎请佛陀及僧众应供时，一个乞丐得到了食物，一个乞丐没有得到。没得到的原因，是佛陀尚未用斋。以此原因，佛陀后于戒律中规定：僧众在

没有吃饭之前，理应先作布施。到了最后，也是发善愿的乞丐当了国王，并于七天中供养佛陀；而发恶愿的乞丐，睡觉时头被车轮辗断，死后堕入了地狱。

实际上，我们若唯一修学心地善良，不但今生的一切所愿能称心如意，受到白法天神保护、蒙受诸佛菩萨加持，一切所作所为成为善法。而且临终时，也不会感受气息分解的剧烈痛苦，后世还会获得人天福报，究竟现前圆满正等觉的果位。

记得《中阿含经》也讲过：“死时生善心，心所有法，正见相应。彼因此缘此，身坏命终，生善处天中。”反过来说，“死时生不善心，心所有法，邪见相应。彼因此缘此，身坏命终，生恶处地狱中。”

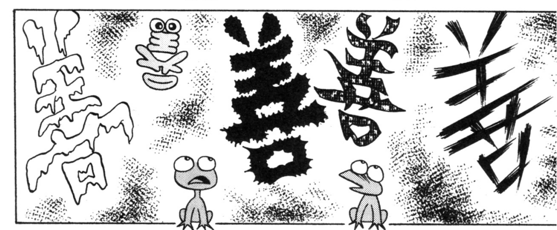
可见，人在离开世间时，最关键的是要有善心。所以别人在临终前，不能在他耳边哭、讲些是非，一定要让他在善心的状态中离开，这即是往生的重要窍诀。

此外，我们在顶礼转绕、念经诵咒等时，绝不能装模作样地行持善法，马马虎虎不观察内心。比如，你转绕坛城一万圈，观音心咒念

了一亿遍，或者磕长头三步一拜地去拉萨。这些身体和语言的善行，固然值得随喜，精神也非常可嘉，但若没有以善心来摄持，功德不算特别大，还不如你以菩提心摄持，在一个寂静的地方，好好地修完五十万加行。

所以，我们要懂得经常观察自心，修学心地善良，这一点相当相当重要！







第一百节课

今天开始讲"发殊胜菩提心"。

我们学院这边的人，正在修十万遍发心；而外面的人，也依靠光盘等学习资料，在共同学习这部分内容。不管怎么样，大家一定要尽力发起菩提心。

关于发菩提心的因,《十法经》中讲了四种：第一、见到菩提心的功德而发心；第二、对佛陀生起诚挚的信心而发心；第三、看见众生非常可怜而发心；第四、依靠善知识的摄受和调教而发心。还有,《菩萨地论》中也讲了发菩提心的四种因，比如，具足菩萨种性的缘故，依靠佛陀、菩萨和善知识的摄受，见到众生的痛苦而生大悲，对菩萨的难行苦行心无怯弱。

总之，诸佛菩萨往昔发了这样的心，如今才能饶益无量众生，我们也要如是效仿，因为利益众生的唯一途径，就是发菩提心。《诸法最上王经》也说："若人心喜乐，过去佛菩提，须发菩提心，当修菩萨行。"如果你希求过去诸佛所获得的菩提，就必须发起殊胜的菩提心，并将其付诸于实际行动，真正去行持。

当然，发菩提心之前，首先一定要修四无




量心，理论上要通达，行为上也要修持，还要了知菩提心的功德、众生的痛苦，这样的话，才能发起真实的菩提心。

丁二（发殊胜菩提心）分二：一、发心之分类；二、正式发心。

戊一、发心之分类：

◎ 菩提心在心力方面的不同分类

从心力的角度来分，菩提心有如国王之发心、如舟子之发心、如牧童之发心三种。

（一）如国王之发心

国王首先要摧伏敌方，得到自方的拥戴，自己先登上王位，再维护属下臣民。同样，希求自己先得佛果，之后再将一切众生安置于佛地，这种发心就称为如国王之发心。

（二）如舟子之发心

所谓的舟子，也就是船夫。他的愿望是自己与所有船客同时趋达彼岸。同样，希求自己与一切众生一同获得佛果，这种发心就叫如舟子之发心。

（三）如牧童之发心

牧童为了使牛羊先吃草喝水，免遭豺狼等猛兽侵害，就将它们赶在前面，自己随后而行。同样，希求先将三界众生安置于佛果，之后自己再成佛，这种发心称为如牧童之发心。

《大圆满心性休息》中也讲了这三种发心，并引用《大宝积经》的教证说：如国王之发心，又叫广大欲乐之发心，这种心力属于下等，是钝根者的发心，需经三十三大阿僧祇劫才能成佛；

如舟子之发心，又称殊胜智慧之发心，这种心力属于中等，是中根者的发心，需经七大阿僧祇劫才能成佛，就像弥勒菩萨的发心；

如牧童之发心，则称为无与伦比之发心，发心者具有非凡巨大的心力，是利根者的发心，经三大阿僧祇劫即可成佛，就像文殊菩萨的发心那样[97]。

印光大师也讲过："自未得度，先度人者，菩萨发心。"当然，这里的"人"指代一切众生，否则，菩提心的范围仅限于人，肯定是不行的。现在很多学佛的人，一提起人类的利益，都愿意为此而努力，至于人类以外的其他众生，包括有些大乘修行人也不强调，这种做法不太符合大乘教义。其实，三界中的所有众生，都是我们要饶益的对象，这一点务必要牢记！

关于第三种发心，有人或许会提出疑问：

[97] 据有些经典说，贤劫千佛都在文殊菩萨面前发过菩提心。后来他们已经成佛，文殊菩萨仍以菩萨的身份在度众生。

"假如把一切众生先度完了，自己最后成佛，那成佛后就没事可做了。因为佛陀的事业就是利益众生，除此之外也没有别的，倘若众生全部已度完了，成佛又有什么必要呢？"

这个你不用担心，三界众生是不可能度完的。如果众生有边际，倒是可以被度尽；但由于众生无边的缘故，就不可能有度尽的一天。

既然如此，那为什么要这样发心呢？这主要是体现了发心者的心力强大。虽然他想先度尽众生，然后再解脱，但依靠这种巨大的心力，自己反而会最快成佛。就像有些人平时处处想着别人，宁可饿死也要让别人先吃饱，这样的人自会赢得众人爱戴，自己的生活也不会特别困难。

所以，这三个比喻，是描述了大乘佛子的心力之别，并不是说非要自己和众生同时成佛，或者先度完一切众生，自己再成佛。这个问题在解释时，应该要这样来理解。

◎ 菩提心在地道方面的不同分类

依五道十地的界限来分，菩提心则有四种：胜解行发心、清净意乐发心、异熟发心、断障发心。如《经庄严论》云："信行与净依，报得及无障，发心依诸地，差别有四种。"

（一）胜解行发心

资粮道和加行道的发心，就是胜解行发心。

这属于凡夫地的发心，即产生一种信解和劝勉的心："我要利益众生、获得佛果，一定要发无上殊胜的心！"自相续中有一种强制性或勤作性的发心。

（二）清净意乐发心

一地至七地的发心，叫做清净意乐发心。

为什么叫清净意乐呢？因为一地到七地已超凡入圣，发心不像凡夫人那样掺有自私自利——现在很多人再怎么发菩提心，也无法完全断掉自私自利。有人说："这件事情从头到尾，我一点一滴的自利心都没有，全是为众生、为国家、为社会……"说得倒特别好听，但这对凡夫人来讲，是很困难的。而一地到七地的菩萨，已经超越了凡夫地，除了利益众生的心态以外没有其他，因此，可以叫做清净的发心。

（三）异熟发心

清净三地（八地至十地）的发心，叫异熟发心。

学过《俱舍论》的人都知道，所谓的异熟，就是不管你愿不愿意，都会自然成熟。比如，你堕地狱的异熟果，就算不愿意接受，也肯定要堕；或者杀生的话，短命多病的果报，你愿

意也好、不愿意也好，都会自然而然成熟。同样，到了清净三地时，利益众生的发心就像河水往下流一样，无勤中会任运产生，不需要别人劝勉，也用不着自己时时提醒。

（四）断障发心

到了佛地时，已断除了所知障和烦恼障——按照宁玛派的观点，烦恼障早在八地就已断尽；所知障的最细微部分，则在佛地彻底根除[98]。此时，二障都得以清净，故称为断障发心。

这是从地道方面来分的四种发心。此处主要指的是五道；如果是十地的话，就不包括最前面的胜解行发心。

◎ 菩提心在本体方面的不同分类

从发心本体的侧面来分，菩提心有世俗、胜义两种。

（一）世俗菩提心

世俗菩提心，又分为愿菩提心与行菩提心。《入行论》云："如人尽了知，欲行正行别，如是智者知，二心次第别。"

愿菩提心，就如同想去一个地方；行菩提心，则不仅是心里想去，而且实际行动中已开

[98] 《入中论》说，大乘菩萨从资粮道一直到七地，主要是遣除烦恼障；八地以上遣除所知障。具体而言，在一地时，遍计烦恼障已被遣除；二地至七地则断烦恼障的俱生种子；从八地开始遣除所知障。

始做了。同样，我们发心想要利益众生，就属于愿菩提心；不但是心里发誓，还要行持六度万行，这就是行菩提心。

有些人天天说发菩提心，已经说了好多年，但真正遇到众生的事时，不理不睬、不闻不问，眼睛闭起来了，行为也变成慢动作，逐渐逐渐就不动了；而一遇到自己的事，眼睛睁得大大的，行动也非常快速。这样的话，你只有发心，却没有在行动中体现，就不能叫真正有菩提心。

而有些人从来没发过菩提心，只是行为上做做善事，发放布施也好、守持戒律也好，表面上看是菩萨的行为，但从来没想过度化众生，让众生获得佛果。这些只是无愿的行为，内心未被愿心摄持的话，也不算是有菩提心。

没有学过大乘佛教的人，对这些都不太懂。现在有些善知识宣称不要闻思，其实，你如果是利根者，那什么法都不听，只要上师直指一下，即可当下证悟，安住于特别高的境界中，这在禅宗、大圆满中也有。但你到底是不是这种根基？自己应该好好观察一下。

如今很多人都特别喜欢当“利根者”，因为修加行、发菩提心、六度万行特别累，所以他不愿意从一年级读起，而妄图一步登天，直接就拿博士文凭，这是很不现实的。在世间上，

你依靠种种关系，拿个博士文凭也许可以，但没有博士学问的话，光有一个本本，到处说“我是某某大学毕业的博士”，在工作中必定会捉襟见肘。反之，假如你有真才实学，就算没有那一纸文凭，或者别人的认可，照样可以成就一番事业。同样，倘若你有真实的境界，即使没人认定你是大成就者，你依旧可以利益很多众生。

关于愿菩提心与行菩提心的差别，这里讲了一个比喻：就像一人去拉萨，首先他怀有“我要去拉萨”的想法。（在华智仁波切的时代，去拉萨是藏族人特别向往的，见觉沃佛像也是一生中最大的梦想。）同样，我们最初怀着这样的愿望“我要令一切众生获得圆满正等觉果位”，这相当于“欲行”，叫做愿菩提心。

（我们讲《入菩萨行论》时，对这个道理也讲过，大家应该都清楚。愿菩提心就是发心“我要去度众生”，很多人听闻大乘经论时，常会产生这种念头，跟大家一起也举手发了愿。但实际去做的时候，尤其遇到脾气不太好的众生，自己就很容易退下来。）

去拉萨的人，要先准备好途中所需的口粮、驴马等，然后正式启程上路。同样，为了使一切众生获得圆满佛果，我们在实际行动中，修学布施、持戒、安忍、精进、静虑、智慧等六

度，相当于“正行”，这就叫做行菩提心。

（在座的人应该都发过这个愿，不但是发愿，而且行动中多多少少也在做。而刚学大乘佛法的人，可能还没有正式启程，只是在准备口粮的阶段。）

这样的愿菩提心与行菩提心，属于世俗菩提心。发起这种菩提心，并不是那么容易的，虽然口头上说说倒不难，但在生活中遇到违缘时，这种心就可能荡然无存了。尤其是在家人，发菩提心更是难上加难,《优婆塞戒经》中也说：“出家之人，发菩提心，此不为难。在家之人，发菩提心，是乃名为不可思议。”

现在个别的修行人，一边在家生活，一边发起这样的大乘菩提心，我觉得极其难得。希望你们在有生之年，遇到再大的困难也不要退，若能如此，即使你今生修行不是特别成功，但没有舍弃菩提心的话，《华严经》中用金刚钻石的比喻也说了[99]，这种善根无与伦比，将来不会堕入恶趣。法王如意宝在不同的教言中，对此也再再强调过。所以，不管是在家人、出家人，遇到这么好的菩提心教法，万万不要轻言放弃！

（二）胜义菩提心

在资粮道、加行道中，依靠世俗菩提心，

[99] 《华严经》云：“譬如金刚宝纵然坏损，亦胜过所有上等金饰，且不失金刚宝之名。善男子，同理，发菩提心之金刚宝纵然离开勤奋，亦胜过一切声闻缘觉功德之金饰，亦不失菩萨之名，复能遣除轮回之一切贫困。”

经过一大阿僧祇劫的长期修心，最后证悟诸法实相、远离一切戏论的空性，获得一地菩萨的果位，这就是胜义菩提心。《药师经仪轨》中也说，胜义菩提心是远离一切戏论的境界。

从一地菩萨开始，我认为才是真正的开悟，此时才有了胜义菩提心。有些人虽没有证得一地，但也可以获得与胜义菩提心相似的境界，比如在加行道忍位时，就能不堕恶趣，对万法本体有总相上的开悟，那个时候，基本也可以称为有胜义菩提心——注意啊，我这里有“基本”两个字！不然，学过因明的有些人，等一会儿就要跟我辩论了。

真正的胜义菩提心，必须依靠修行才能获得，不依赖于仪轨。而初学者发世俗菩提心，则需要依靠仪轨——我们每天上课前念的课诵中，就有发菩提心的仪轨：“杰达温杰得夏吉，向却特呢杰巴当……”也就是说，往昔如来怎么样发心，现在我也如是发心。每天至少念一遍的话，作为凡夫人来讲不可缺少。

所以，我平时特别喜欢上课，这样大家就有机会共同发心了。如果没有上课，你也应按照菩萨戒的要求，最好白天三次、晚上三次，一天六次发菩提心；实在做不到的话，最低也要一天一次。假如你连这个都不行，十天、一

个月、一年也没有发心一次，除非你是菩萨，否则，作为凡夫人的话，天天自以为很了不起，认为自己是成就者，这完全是自欺欺人。

为什么呢？因为你真能没有贪嗔痴等一切烦恼，那说已获得须陀洹、阿罗汉等圣果也未尝不可。但你的烦恼那么强烈、炽盛，还认为自己是成就者，这只能是“烦恼”的成就者。所以，现在很多人不容易认清自己。

作为凡夫人，我们每天最好念一遍发心偈，在上师或皈依境面前受菩萨戒，这非常有必要。这样的行为，在有生之年中不要换来换去。现在很多人喜新厌旧，跟这个上师学一学，过段时间又到另一个上师那里去，尝尝那个传承的味道。其实你再怎么换，大乘佛教的基本教义也都一样，噶举派、噶当派、格鲁派、禅宗、净土宗，这些都没什么差别。心不稳定的人，到哪里也不一定能真正受益，所以，希望大家要长期、稳定地把一个法作为主修，为了使自己所生起的菩提心不退失，并且日益增上，要随时随地、反反复复这样受菩萨戒。

戊二、正式发心：

像前面修“皈依”时明观皈依境那样，在自己前方的虚空中，观想莲花生大士，佛陀、

佛经、僧众等三宝所依，以及传承上师、护法圣众，作为自己发心的见证。

接着，心里默默思维：“遍虚空的一切众生，无始以来的生生世世中，都无一例外做过我的父母。在当父母时，他们均与今生的父母完全相同，对我倍加疼爱、精心哺育，有好吃的先给我吃，有好衣服先给我穿，极其慈爱地抚养我成长，恩重如山。”（这个很关键！现在大家正在修十万遍发心，不知道对此想了没有？如果你不想、不修，我再怎么讲也没有用。）

在噶当派的教言中，有七种修法观修菩提心[100]，首先就是知母、念恩。也就是说，三界中的所有众生，全部当过我们的父母，当父母时，真的跟现在的父母没有差别，除了少数前世因缘不好的以外，作为父母，对孩子的疼爱无法用语言来形容。对这些道理，我们要通过教证、理证先了知，然后再正式地修行，进而产生不退的菩提心，发愿一定要把众生度尽。

然后再继续想：“所有这些大恩父母，如今正沉溺在轮回大苦海中，被无明愚痴的黑暗所蒙蔽，茫然不知取舍，遇不到开示正道的善知

[100] 七种修法依次为知母、念恩、报恩、慈心、悲心、胜解信、生起。《菩提道次第广论》云：“七因果者，谓正等觉菩提心生，此心又从增上意乐，意乐从悲，大悲从慈，慈从报恩，报从念恩，忆念恩者从知母生，是为七种。”

识，孤苦伶仃，没有人救护，没有人援助，没有指望处，也没有皈依处，犹如无依无靠漂泊在旷野中的盲人一样。所有这些老母有情，流转在这个轮回中，我独自一人获得解脱有什么用呢？因此，为了一切众生，我要发殊胜菩提心，随学往昔佛子菩萨的广大行为，为了轮回中的芸芸苍生全部解脱而精进修持。”

佛陀在《大集经》中也说：“众生心乱故，堕在生死河，如盲无所见，常为苦所没。”众生因为心被贪嗔痴所迷乱，堕在生死的江河里沉沉浮浮，就像盲人因为看不见，经常被各种痛苦所逼迫一样。所以，我们务必要发愿度化这些众生，并尽可能多地念诵下面的发心偈[101]：

ཧོཿ སྣ་ཚོགས་སྣང་བ་ཆུ་ཟླའི་རྫུན་རིས་ཀྱིསཿ
吙 那凑囊瓦切 得怎瑞记
吙 种种显现水月幻化纹

འཁོར་བ་ལུ་གུ་རྒྱུད་དུ་འཁྱམས་པའི་འགྲོཿ
扣瓦乐革杰德恰 波 昼
相续漂泊轮回众有情

རང་རིག་འོད་གསལ་དབྱིངས་སུ་ངལ་གསོ་ཕྱིརཿ
让热怄 萨 扬 色鄂 瘦 谢
为于自证光明界休息

[101] 或者念《开显解脱道》中的发心偈。

ཚད་མེད་བཞི་ཡི་ངང་ནས་སེམས་བསྐྱེད་དོཿ
擦美月叶昂内 塞 吉斗
以四无量境界而发心

这个用藏文念也可以。意思就是，世间上的一切显现，犹如水中的花纹般显而无自性，但众生对此一无所知，以无明漂泊在轮回中。为了让他们在自证的光明法界中，获得永远的休息、解脱，我们应先发四无量心，四无量心的境界修到了一定时候，再正式地发菩提心。

大家在念这个时，一定要想到为了众生的安乐，自己可以付出一切。若能如此，就会如《经庄严论》所云：“世间求自乐，不乐恒极苦；菩萨勤乐他，二利成上乐。”世间人只求自己快乐，结果不但不快乐，反而恒时沉溺在轮回中受苦，始终得不到休息；而菩萨的话，一味只想帮助众生，最终自利和他利都成就了，这样的快乐才是最殊胜的。所以，我们在发心时，心量一定要广大，要把众生的安乐放在首位。

在这个过程中，还可以观想诸佛如来的身相；或者思维菩提心的利益、功德；或者发愿“众生是如此痛苦，诸佛菩萨怎样发愿利他，我也应该这样发愿”，如《华严经》云：“一切众生诸趣中，各随其业而受身，生老病死所逼

迫，身心恒受无边苦。为欲安乐彼众生，发起最胜菩提志。”然后，最低要念诵十万遍发心偈。

这样的话，你就会经常想着众生的事情，修完了以后，在利益众生方面绝对有强大的力量。不过，你如果只是数量上完成，质量上却不过关，那心态不一定有很大改变。但不管怎么样，按照传承上师的传统，修加行的时候，发心十万遍一定要念。

每次念完一座之后，我们还要结座。此时，对一切圣众生起无比的信心，满怀恭敬地观想：所有圣尊从边缘依次化光，融入中央三宝总集的上师莲花生大士中，上师莲花生大士也化光融入自身。依靠这种外缘，使自己生起一切尊众相续中的胜义菩提心。

再念诵发愿偈：“胜宝菩提心，未生令生起，已生令不退，愿其日增上。”藏文则是：“向却森巧仁波切，玛吉巴南吉杰吉，吉巴年巴美巴央，功内功德培瓦效。”这在每天念的发心仪轨中也有。

（很多上师见到佛像、朝拜圣地时，经常念这个偈颂发愿：愿自相续中的菩提心，没有生起的话，要快快地生起；已经生起的话，永远不要退失。《胜思惟梵天所问经》也说：“若有未发菩提心者，则能令发；已发心者，能令不退。”平时发这种心非常重要！）

最后，以“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，我今回向诸善根，随彼一切常修学。三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，我今回向诸善根，为得普贤殊胜行”两偈来作回向。如果你有时间，则可以念完《开显解脱道》的后面部分，或者念一遍《普贤行愿品》、《大圆满愿词》[102]。

大家修菩提心时，最好是把它当作一件重要的事情，如此菩提心才生得起来。否则，马马虎虎地观想，发心偈也念得特别快，甚至比观音心咒还快，不用两三天就念完十万遍了，这样效果不会太明显。

其实，数目上完成不是特别重要，重要的是内心要反复思维菩提心的利益，观想菩提心的修法，祈祷诸佛菩萨的加持融入自相续。以前你相续中都是凡夫的自私自利，所作所为每天都为了我我我，除此之外没有别的，但从今天开始，请诸佛菩萨加持自己利益众生，要这样发愿。

◎ 生起菩提心的殊胜功德

这样发菩提心，完全概括了佛陀八万四千

[102] 得过大圆满灌顶的人，才可以念《大圆满愿词》。

法门的精华，可以说是“有则皆足、无则皆缺”的教言，相当于百病一药的万应丹。《大宝积经》亦云：“菩提心最胜，如阿伽陀药，能除一切病，与一切安乐。”

所以，不管你是什么样的人，在家也好、出家也好，都要尽量生起菩提心。如果没有菩提心，口头上说得再好听，实际上也没有多大实质。

要知道，积累资粮、净除业障的一切修法，如观修本尊、持诵咒语、讲经说法、念阿弥陀佛等，统统是为了使自己生起菩提心的方便。有了菩提心的话，什么都好办，如《大宝积经》云：“大心菩提心，诸心中最上，解脱一切缚，具足诸功德。”如果不依靠菩提心，就算凭借各种千差万别的途径，也根本不能获得圆满佛果。

现在很多佛教徒都不懂这个道理，而我们有幸遇到大乘佛法，听受了上师对菩提心的开示，确实不是一般的福报。我经常都这样想：“如今21世纪的人类，内心非常复杂，生活也多样化，在这样的一个世界里，我们有缘遇上大乘佛教，并能了知它的精华教义，懂得取舍之理，实在太幸运了！”我就曾遇到过有些人，他们学了《入菩萨行论》以后，觉得人生有了新的方向，依靠寂天菩萨的智慧和加持，点亮了一盏

解脱的明灯。

我们若能生起菩提心，那无论修持任何法，都会成为获得圆满佛果的因。即使没有天天修法，而是在提水、炒菜、打字、挖土，若以菩提心摄持的话，这些也会成为解脱之因。所以，大家不管在何时何地，都要通过各种方便，想尽一切办法生起这颗菩提心。

值得一提的是，本来，所有上师都跟佛陀没什么差别，但宣讲菩提心窍诀的上师，使我们迈入大乘圣道，因此，与开示其他教言的上师相比，他们恩德更大更深，无法用语言来形容，无法用任何东西来回报，我们唯一能做的，就是尽心尽力地帮助众生。

当年，阿底峡尊者提到其他上师的尊名时，双手合掌在胸前。而当说起金洲上师时，就双手合掌在头顶，并且一边流泪，一边称呼上师的尊名。

弟子们问尊者：“您在提到诸位上师时，有这样的差别。到底是因为上师们功德大小有别，还是对您的恩德深浅有别呢？”

尊者回答：“我所有的上师，全部是大成就者，所以功德无有大小，但恩德却有深浅之别。我相续中这少分菩提心，就是依靠金洲上师才

获得的，因此，他老人家对我恩德极大。”

阿底峡尊者依止的上师，法尊法师翻译的传记中说，一共有 157 位。尊者认为每位上师都跟佛陀无别，我们也要学习这种清净心。不然，有些邪见重的人，对得过法的上师，觉得这个也是凡夫，那个也是凡夫，好像一个成就者都找不到，这就是自己没有清净心所致。

以前，阿底峡尊者初听到金洲上师的名字，就生起了无比的欢喜心，发愿一定要去依止。后来，他带了 125 位弟子前往金洲（今印度尼西亚的苏门答腊），在海上航行了十三个月。途中，大自在天变成大摩羯陀鱼百般阻挠，还有半个月中船一直不能行进等，遇到了很多很多违缘，最后才抵达那里，依止金洲上师十二年，主要学习《集学论》、《现观庄严论》、《入菩萨行论》，唯一修自他交换的菩提心。最后，他获得了上师相续中的一切功德，又跟着赡部洲的商人返回了故乡。阿底峡尊者来到藏地时，也经常赞叹金洲上师，说自己的这颗菩提心，完全来自于金洲上师。

大家在修发心时，光是口头上说说“我要发菩提心”，这不是很重要，最重要的是什么呢？就是一定要想方设法，真正生起利他的菩

提心，即所谓的“发心不为主，生心乃为主”。这一点，每个人都有自知之明，可以好好观察自己。如果有了菩提心，修任何法都很容易，帮助众生也不会失败。即使有一些失败，因为没有自私自利，也会比较随缘，不会感到痛苦。因为，痛苦的来源就是自私自利。

前段时间，我看到个别道友度众生时特别苦恼，就劝他们要随缘，不要有自私自利。如果有了自私自利，中间会做很多坏事，自己真的非常惭愧；如果没有的话，只要尽心尽力，应该都会善始善终。

华智仁波切说：“如果没有生起菩提心，就算口头上念数十万遍发心偈，也没有芝麻许的实义。”可见，不光是十万遍，就算是“数十万遍”，没有菩提心摄持的话，也没有一点一滴的利益。对此，法王如意宝等上师们在解释时说：“这是低劣加否定的用法。意思是指，若没有生起利益众生的菩提心，即使天天念发心偈，功德也特别特别小。但也不是一点利益都没有，相续中还是可以种下善根的。”

其实，假如你在佛菩萨面前立下菩提心的誓言，却没有实际去做，显然欺骗了诸佛菩萨，没有比这更严重的罪业了。所以，大家不管遇到什么情况，菩提心都不能退。《大集经》也说：

“十方世界恶众生，执持刀杖逼我身，心终不动失菩提，怜愍一切众生故。”纵然十方世界的恶劣众生，手持种种武器，逼你舍弃菩提心，你也千万不能动摇，为什么呢？因为一切众生非常可怜，你已在诸佛菩萨面前发了誓，要度化他们。若能拥有坚定的誓言，菩提心就不会退转，自己的修行也会成功。

因此，我们务必要断除欺诳众生的行为，尽心尽力使自己生起菩提心。这是每个修行人的目标！





第一百零一节课

今天继续学习《大圆满前行》。

上一节课已经是第一百堂课了，大多数的内容已经讲完了。原来我讲《入菩萨行论》，用了 201 堂课，这次的《大圆满前行》，不知道还要讲多少堂课？但我希望：你们也努力，我也努力！

讲一两堂课，其实并不困难。我有时候到一些团体或学校里讲课，讲完了以后，他们都说：“您很累吧？”我说：“讲一两堂课，对我来讲不是什么压力……”但要长期讲的话，一是每个人的意乐和想法各不相同，一个公案、一个教证经常引用，老生常谈的话，大家就没有兴趣了。对我而言，也不可能每天都讲新的内容，所以，让每个人满意是一个困难。而对你们来说，一直不断地听课也是一种压力。

现在末法时代的很多人，都不愿意授课，不愿意学习，有些人对佛教的简单教理都特别陌生，更不要说去深入修学了。所以，大家既然有缘遇到这样的佛法，就应该要共同努力，不断地加油——加油的话，现在油价越来越高了，可能快加不起了。（众笑）

不共加行中，菩提心的修法已经讲完了，今天开始讲菩提心的学处，即发了菩提心以后，应当守持的菩提心戒律。首先讲愿菩提心。

愿菩提心，在座各位都已经发了，如果举手的话，这里所有的人都在上师三宝前发过誓，说要利益无量无边的众生。但光是发誓还不行，发了誓以后该怎么做？它有一定的要求。

对此，必须要闻思才能了解。闻思并不是非要听一位上师的课，但总的来讲，佛教的意义那么甚深，如果没有系统化、整体化、次第化地学习，只是断章取义地片面了解，那修什么都不会成功。同样，对大乘菩提心也是如此，一定要懂得其中的究竟实义。

现在有些人，前世福报比较大，对大乘法门，不管是菩提心方面，还是行持十善方面，一听之后就非常欢喜，甚至汗毛竖立、热泪盈眶。而有些人，对轮回过患、菩提心的功德，听起来没有什么感觉，别人怎么样劝他发心，他也不愿意发。诚如《大宝积经》所言："少福诸众生，于此无欣乐，不观生死过，不乐菩提心。"缺少福德的人，对行善断恶不会有兴趣，而且从来不观轮回的过患和痛苦，也从不希求菩提心的利益。可见，每个人的种种好恶，都与自己的前世福报有关。

我们如今能长期学习、修行，也是源于前世的福报。否则，就算刚开始你很想学习佛法，到了中间遇到各种违缘时，修学也容易半途而废。而福报比较大的人，不管是在社会上干一番事业，还是出家修行，见解始终都特别端正，做事、修行也会善始善终。

鉴于此，大家在修学的过程中，一定要经常忏悔，多念金刚萨埵心咒、百字明，同时，对诸佛菩萨祈祷也非常重要。尤其是在佛堂等寂静的地方，或者跟大众一起念诵时，要发起对诸佛菩萨的恭敬心，心里想："通过我这样猛厉的祈请，诸佛菩萨无比的加持和智慧，一定要融入我的心，升华我的心态，洗净我原有的不良习气，让我心里的解脱种子尽快开花结果。"自己独处也好，跟集体共住也罢，经常都要这样祈祷。

其实，人的心态是可以慢慢改变的。比如，你对莲花生大士有非常大的信心，时时都观想他，然后一直祈祷。依靠莲花生大士的加持，自己的业障就会逐渐清净，福报也会日趋圆满。

我们现在修菩提心，也是以莲师作为祈祷对境的，观想根本上师与他的本体无二无别。有些人一边祈祷一边念发心偈，内心的虔诚达到极点，眼泪就哗哗地流下来。若能如此，三

宝的加持自会融入你的心海，解脱的月光也可以出现。所以，作为佛教徒，常常祈祷非常重要！

丁三（愿行菩提心学处）分二：一、愿菩提心学处；二、行菩提心学处。

戊一（愿菩提心学处）分三：一、修自他平等菩提心；二、修自他相换菩提心；三、修自轻他重菩提心。

己一、修自他平等菩提心：

◎ 自己与众生平等的原因

我们无始以来，漂泊于轮回大苦海的因，就是无有“我”而执著“我”、无有自己而执著自己，始终将自己放在最主要的位置，倍加珍爱。

《入楞伽经》也说：“五阴中无我，及无人众生。”本来，就像《中观根本慧论》中所言，我也不存在，你也不存在，整个世界的显现就像一场虚无缥缈的梦，但凡夫却把这没有的东西耽著为有，特别牢固地执著眼前的一切，这就是众生流转轮回的唯一因。

而佛教，通过各种方式抉择，把无我的见解开发出来，让无数修行人懂得了无我。此时再看这个世界，就会觉得非常稀有。为什么呢？因为众生本来就没有“我”，这并不是强迫性的规定，而是你用中观的离一多因、有无生因、

金刚屑因等进行观察后，的的确确找不到“我”的本体。然而，无数的可怜众生不了知这一点，反而一直耽著“我”和我所，以此漂泊在无边轮回中，确实非常可怜！

懂得这个道理之后，大家需要这样来观察：现在我不管在何时何地，唯一希求的就是自我安乐，不希望感受一分痛苦。甚至身上扎了一个小刺，或者落了一颗火星，也会感到疼痛难忍，情不自禁地发出“痛啊、痛啊”的叫声。

那天，我看到一个穿黄衣服的居士——他今天还在那儿，他的脚被一个小钉子刺了，就一直在那儿大叫。我以为出了什么大事，结果看那个钉子非常非常小，下课的时候，他走路还是很正常。当然，他是这样，我也是如此，甚至比他还厉害。当一个小针刺入我的身体，比如输液或打针时，有些医生的手特别重，这时候就觉得非常痛。这是为什么呢？因为我们对“我”十分执著。

以此原因，有些人背上有虱子叮咬，也会勃然大怒，伸手抓搔着捉住它，放在一个指甲上，另一个指甲用力挤压。甚至虱子已经死了，自己还余怒未消，两个指甲不停地蹭来蹭去。汉地人可能没有这种情况，但有些人被蚊子咬了，也是使劲捏死它，一直把它捏得粉身碎骨。

这是人类的一种自我保护，但对其它众生的生命却一点都不在乎。

当前大多数人认为，杀虱子、杀蚊子、杀蟑螂、杀老鼠、杀害虫等没有罪。甚至有些佛教徒，也在不同的场合中说，对害虫可以喷些毒药。但实际上，这种行为完全是嗔心引起的，因此，绝对是堕入地狱的正因。

在佛教中，从来不提倡杀害众生。虱子不管在身上怎么肆虐，按照戒律的要求，也不能用药去毒死它。以前有些其他宗教，对虱子也非常爱护。比如，鲁迅的弟弟周作人，在《虱子》一文中，就引用罗素《结婚与道德》的一段话说:“那时(基督教)教会攻击洗浴的习惯，以为凡使肉体清洁可爱好者，皆有发生罪恶之倾向。肮脏不洁是被赞美，于是圣贤的气味变成更为强烈了。圣保拉说，身体与衣服的洁净，就是灵魂的不净。虱子被称为神的明珠，爬满这些东西，是一个圣人的必不可少的记号。”

威廉在《欧洲道德史》中也说，中世纪的欧洲，对身上的虱子格外保护。那时基督教禁欲主义盛行，洗澡近乎罪过。他们认为:“肉体的清洁就是对灵魂的亵渎，最受人崇拜的圣贤之人，就是那些衣服结成巴块的秽身。”虱子被视为“上帝的珍珠”，满身虱子不仅不是耻辱，

反而是圣人不可或缺的标志。这种道德观念，曾统治欧洲长达一千多年之久。

包括过去藏地的个别修行人，对身体卫生也不太在乎。这些我觉得没有必要。因为戒律中非常强调身体清洁，密宗的事部和行部中也说，不管是你居住的屋子，还是自己的身体，都需要经常“打扫”，这个道理讲得非常清楚。所以，在名言中，保护身体是有必要的。

但这种保护，并不是对自身点点滴滴都特别维护，别人稍微危害自己，就实在忍无可忍；虱子、蚊子叮你一口，你就要把它打死；狗咬你一下，你也用枪把它杀掉，这种态度与大乘菩提心的教义完全相违。对我们自己来说，一般的微小痛苦尚且无法忍受，却反过来让众生感受那么巨大的痛苦，这种行为实在令人汗颜。

要知道，三界的所有众生，都渴求获得一切安乐，不希望遭受丝毫痛苦，这一点与自己完全相同。(佛教的慈悲心，涉及到所有众生。令人欢喜的是，现在不少人有机会接受这样的教育，尽管他们不一定能完全听懂、做到，但至少已了知佛教确实非常伟大。)他们虽希求安乐、不愿受苦，却不知道奉行安乐之因——十善业，反而一味地将精力放在痛苦之因——十不善业上，所想与所行完全背道而驰，这就是众生的一种愚痴。

《大方便佛报恩经》也说：“五道生死海，譬如堕污泥，爱欲所缠故，无智为世迷。”轮回的六道众生，犹如深陷在淤泥中一样，沉没在生死的大海里。之所以如此，就是因为他们被爱欲所缠缚，缺乏智慧，以至于被各种迷乱现象所惑。

我有时候看到大城市很多人的所作所为，有种说不出的悲哀，觉得他们真的很可怜。这么多的人，对胜义中“我”不存在也不知道，成天为了这个“我”而奔波；在世俗中，我的生命价值和其他众生完全平等，可他们却维护自己而伤害他众，这种做法非常不合理。但也没办法，现在社会已经变成这样了。

其实，受苦受难的一切众生，无始以来在漫长的时日中，没有一个未曾做过自己的父母。我们如今有幸遇到具法相的上师，迈入正法之门，通过闻思多多少少懂得利害的差别，知道造恶业的危害、行持善法的功德，这个时候，不能一点都不管旁边的苦难众生，只希求自己修行解脱。对于被无明愚痴所缚的一切老母有情，我们理当与自己无有区别地慈爱救护，忍耐他们的邪行与偏执，修持亲怨平等，想尽一切办法解除他们的痛苦。

现在有些其他宗教，每年在一个城市里增

加几百个会所、几百个教堂，几千甚至上万的教徒。他们依靠自身的努力，有组织、有计划地进行推广，致使队伍越来越庞大。而我们佛教徒，据统计，在有些城市里，一年比一年少，不少人慢慢就融入其他宗教的团体了；有些城市里的人数虽有增加，但道场的数量基本没变，原来有多少，现在也是这样。通过各方面的途径了解，佛教徒一年只增加几百个。为什么呢？就是因为很多大乘佛教徒，只喜欢自己拿着念珠，闭着眼念“嗡嘛呢巴美吽”、“南无阿弥陀佛”，成天只管自己，却很少想到众生。

假如你什么都不管，依靠三宝的加持，自己有吃有穿肯定没问题，不会像那些苦难的人，天天都在琢磨：“我吃什么？穿什么？住在哪里？”但你的发心若只想着自己，连身边的众生都置之不理，那很多空间就被别人给占领了。

当然，我们也不是要与其他宗教抢阵地。可是，你看看别人弘扬宗教的精神，再对照一下自己，难道不感到惭愧吗？本来，大乘佛教的教义，在智慧和慈悲等方面，远远超过了其他宗教。我经常跟知识分子、异教徒这样讲，在讲的过程中，也能引起他们的共鸣。但现在很多佛教徒，十年前的心态是怎么样，十年后仍是如此。很多人学佛的目标，仅仅是消除自

己的烦恼，连小乘阿罗汉解脱轮回的发心都没有，他们只想暂时远离贪嗔痴，让自己快乐就可以，坐禅、念佛都是这个目标，但这样学佛是远远不够的。

要知道，我们身边的众生很可怜。诚如《经庄严论》所言："众生不自在，常作诸恶业，忍彼增悲故，无恼亦无违。"众生被烦恼所左右，整天造杀盗淫妄等恶业，心没有一时的自在。作为发了菩提心的大乘行人，理应以悲心忍受他们的邪行，以方便随顺世间，并且不被他们的邪知邪见所同化。

明白以上道理之后，无论是何时何地，我们希望自己拥有利乐，也要希望其他众生同样拥有；为自己安乐付出怎样的精勤努力，为毫不相干的众生也应付出同等代价；自己连细微的痛苦也努力舍弃，同样也要尽可能地解除他众的微苦；自己因享受幸福安乐、丰厚受用等而喜悦，对他众拥有这些也要同样发自内心地欢喜。

寂天菩萨在《入行论》中也说："自与他双方，恶苦既相同，自他何差殊，何故唯自护？"我和众生在不愿接受痛苦方面，完全是相同的，我害怕痛、害怕死、害怕别人打我，众生也是

同样。既然如此，我和众生又有什么区别呢？为何不爱护别人，偏偏只爱护自己呢？

我们天天口里念："诸佛菩萨怎么样发心，我也怎么样发心。"说起来倒很好听，但实际上连想都不想，那绝对是在欺骗诸佛菩萨。有时候我们反观自心，真的觉得非常惭愧。所以，对于三界一切众生，大家必须要毫无差别地看待，视他们如自己一样，全力以赴、尽心尽力地成办他们眼前与长远的利益。

◎ 修心需要持之以恒

这种菩提心，并不是只用一两天，或只听一两堂课，马上就能生起来的。不过，对大乘佛法信心特别强烈的人，依靠自己的不断努力，迟早会达到这种境界。

我非常佩服很多老修行人，他们把长期修行当作最重要的事情。不像现在一些年轻的修行人，两三天还比较精进，比如听了一个上师的开示、看了一本书，或者遇到开心的事，几天内就闭关修行，早上起得早，晚上睡得晚，看起来似乎还可以。但过了一段时间，就像突然生病了一样，马上就倒下去了。

听一位堪布说，他接触过一位国外的活佛。有一次，他发现活佛的脸肿了，脸色特别不好，

就问他是不是生病了。活佛一般都不讲自己的功德，但这次透露了一点点，说：“这几天因为刚刚到这里，去了很多地方，白天晚上应酬特别多，很长时间一直忙着，晚上 12 点之前都在开会，商量很多事情。晚上回去之后，我每天的功课特别多，念完就凌晨 4 点左右了，然后开始禅修，第二天的事情又开始了……这样我已经两天都没有睡觉了，可能再过两天，就会恢复过来。”

我想了一下，现在很多人忙的时候，常会把工作放在主要位置，而念诵、禅修因为太累，往往就放弃了。但这位老修行人，不仅仅是现在，就算在“文革”期间，功课也一直从不间断，每天念十几遍《真实名经》，不管再怎么危险，至少三遍也没有断过。

汉地也有位一百多岁的高僧，前不久他的弟子到我这里，我问了一下他老人家的近况，说他现在仍坚持早上三四点起床。我家乡那边也有一位老修行人，平时修行也是这样。

我每次见到一些老修行人的弟子，都会跟他们打听：“这位老修行人早上什么时候起来？晚上什么时候睡觉？平时把佛法、修行放在什么位置上？”有时候听了他们的行为，觉得自己特别差劲。虽然我没有把所有时间投入世间

八法或非法上面，但跟他们比起来，自己所造的善业真的特别渺小。

《正法念处经》中有个教证很好：“若勤不休息，如是作善业，彼则常受乐，后时得涅槃。”如果我们不休息而常行善，以此功德，今生来世都会感受快乐，不久的将来也定将获得涅槃。这样的修行人，未来前途必定是光明的。

可是，对大多数人来说，尽管表面上跟他们一样，都是血肉组成的，他每天吃三顿饭，你也吃三顿饭；他要穿衣服，你也要穿衣服，但在无形的心力方面，还是有很大差别。就如同最好的一个人和最坏的一个人，站在一起的话，单从长相和表面行为看，陌生人很难分出好坏，根本不知道哪个人自私自利、无恶不作，哪个人终生行善、必定解脱。但实际上，他们的内心、对众生的利益，确实有着天壤之别。

所以，我们应当像那些老修行人一样，修行务必要全力以赴。当然，这也需要量力而行，没必要去做超出自己能力范围的事。《菩提资粮论》中也说：“菩萨于众生，不应得舍弃，当随力所堪，一切时摄受。”本来是一辆小拖拉机，只能装一吨的东西，就肯定不能载大卡车上三十吨的货物。同样，作为初发心的小菩萨，让你度化无量众生，把身上的肉一块块地布施众

生，一天24小时都不能睡觉，天天观修众生的痛苦，这也是根本做不到的。但不管怎么样，我们还是要尽心尽力、全力以赴，这一点非常重要！

◎ 以公案说明自他平等的重要性

从前，仲巴思那坚格西祈请单巴桑吉尊者："请您开示一句可概括所有法要的教言。"

（我们也经常遇到这样的人，一见面就说："我实在太懒惰、太忙了，您可否给我传个一生修持的窍诀？一定要能断除我执、让我很快成就的，您开示短短一句话，可不可以？"）

尊者教诫道："您自己希望怎样，其他众生也希望那样，就这样修推己及人吧！"

推己及人，就是我们通常所说的"己所不欲，勿施于人"，这也是《论语》中的重要内容。子贡曾问孔子："有没有一个教言可以终身奉行？"孔子回答："这就是'恕'。己所不欲，勿施于人。"[103]

不过，有些讲《论语》的教授，对这句话理解得不太到位，以至于很多知识分子说她、骂她。其实，不管是讲古文化，还是讲佛教的教义，都要尽量贴近它的本意，否则，就可能

[103] 《论语》中，子贡问曰："有一言而可以终身行之者乎？"子曰："其恕乎！己所不欲，勿施于人。"

遭到别人的呵斥。

孔子的这句话，实际上也是大乘佛教的精髓。所以，我们务必要根除珍爱自己、嗔恨他众的恶心，平等地对待自己与他众。对此，大家一定要时时刻刻提醒自己！

己二、修自他相换菩提心：

◎ 自他相换菩提心的修法、标准

对亲眼目睹遭受痛苦的众生，或者没有这种对境的话，也可以观想一个正在遭受痛苦的众生，把他作为所缘境。当自己向外呼气时，观想自己的安乐、善妙、身体、受用、善根等，犹如脱下衣服给他穿上一样，完全施给他；当向内吸气时，再观想他所有的一切痛苦一并吸入体内，由自己来承担，由此他已经离苦得乐。

《修心七要》的讲义中，也讲过这种特别甚深的修法。这种施受法，要从一个众生开始观想，再到两个、三个……直至一切众生，这样次第来观修。

同样，在实际生活中，当自己遇到痛苦时，也要观想："轮回中有许多感受这种痛苦的众生，他们是多么可怜，愿他们的一切苦难都成熟于我身，他们都能离苦得乐。"当自己享有幸福快乐时，就观想："以我的这分安乐，愿所有

众生都获得安乐。”从内心深处，反反复复这样观修。

关于自他平等的标准，华智仁波切曾以比喻进行了说明：一场大雪过后，我和某人走在路上。此时我穿着一双鞋，那人却光着脚，我就脱下一只鞋给他。于是，我和他一只脚都没有鞋穿，同样感受寒冷之苦；而我和他的另一只脚都有鞋穿，同样避免了寒冷之苦。若在一切实际行动中，能够这样做，就是真正的自他平等。

而修自他相换时，则应该是把两只鞋都送给别人，丝毫不考虑自己，他的一切痛苦由我承担，我的一切快乐都给他。这从层次上已经提高了。

关于自他相换的标准，华智仁波切也有一个比喻是：有五个放牧的人，其中一个人有件够四人使用的雨衣。当他们遇到一场大雨时，雨衣的主人就把雨衣让给其他四个人，而甘愿自己挨淋。在一切实际行动中，若都能这样做，就是真正的自他相换。

如今世间上助人为乐的精神，应该与这个比较接近，但完全一样也很困难。最近新闻上

说，美国总统奥巴马宣称：为了全世界的安宁和人民的繁荣，美国宁愿牺牲自己。但今天他却公布，美国的头号敌人本·拉登已被击毙。这事发生在一个多星期前的巴基斯坦，事后美国通过各方面观察，以及 DNA 检验，证实死者正是本·拉登本人。美国对此感到非常欢喜。

其实，本·拉登也很可怜，生前杀害了那么多众生，死后不知会堕到哪里去。而且就眼前来说，按照穆斯林的传统，尸体在 24 小时之内必须处理，但任何一个国家都不敢接受，后来只好葬入大海——大海实际上范围更广，遍及了全球所有国家。

美国为什么那么生气呢？因为这几百年来，除了“二战”的珍珠港事件，就是 9·11 事件让美国感到奇耻大辱，而且随时面临着威胁，内心忐忑不安。美国一直重金悬赏捉拿本·拉登，结果十年过去了，现在才找到他。

世间上人与人之间的仇恨，跟大乘佛教的理念还是差别很大。有些人说得很好听：“为了全世界的安全、和平、民主，我们愿意自我牺牲！”但归根结底，所做的事情不一定是为了他众，而是为了自己。

从因果的角度来看，受果报的人固然可怜，但造业的人也很可怜。在世间的“游戏”中，

众生扮演的角色都不相同，但作为发了大乘菩提心的我们，不管在什么情况下，都要以众生利益为主，永远不能退失这颗心。正如《大集经》所言："虽受三恶无量苦，亦不退失菩提心。"《经庄严论》也说："极勤利众生，大悲为性故。"

◎ 自他相换菩提心可迅速积资净障

这种自他相换菩提心，是大乘行人必修的无倒精要，不说要长期，哪怕仅仅生起一次这样的心，也能清净多生累劫的罪障，圆满广大的福慧资粮，从恶趣、邪见中获得解脱。

佛经记载：从前，我等大师释迦牟尼佛在因地时，转生于拉马车的地狱里。当时，他与同伴嘎玛热巴，一同拉地狱的马车。他们因身单力薄拉不动，遭到狱卒们[104]用炽燃的兵器锤打、猛击，极其痛苦。

这时他想："我俩拉马车也无法拉动，与其共同感受痛苦，还不如我独自承担，让同伴获得安乐。"于是便告诉狱卒："请将同伴的绳子拴在我脖子上，让我单独来拉马车。"

狱卒愤怒地说："众生感受各自的业力，谁有办法改变？"说完用铁锤击打他的头。结果他以自己的善心力，顿时从地狱死去，生到天

[104] 《大方便佛报恩经》中说是牛头阿傍。

界。这就是佛陀利他的开端。

《大方便佛报恩经》中也有这个公案。当时喜王菩萨问佛："您最初因为何事而发心？"佛陀就讲了这段经历，说他在火车地狱拉马车时，对同伴生起这样的善心，当下消尽了火车地狱要感受的百劫罪业，转生于天界。记得这在《贤愚经》里也有，当时阿难问佛陀："您刚开始发心是什么样的？"佛陀就讲了这个故事，情节与此基本上相同。

关于释迦牟尼佛的最初发心，各大经典的说法均有不同。比如《毗奈耶·药事》中说，胜光王曾问佛陀："您初发心是怎样的情况？"佛陀回答：久远劫前有一位光明王，他特别喜欢一头大象，就命令驯象师好好调教。经过很长时间以后，驯象师说大象已经驯服了，就把它交给国王。

有一天，国王骑着大象，到森林里打猎。大象寻到了母象气味，一路开始狂奔。国王坐在大象身上特别害怕，驯象师让国王攀住一个树枝，然后慢慢下来，这才化险为夷。

国王责骂驯象师："你怎能将没有驯服的大象交给我？"驯象师说："我确实已将其驯服了，但它闻到母象气息就无法自制，我也无可奈何。

不过，因它已被驯养过，不久即会自行返回。”

七天之后，大象果然回来了。驯象师把它带到国王面前，给它一个燃烧的大铁球，让它卷起来，大象被烧得嗤嗤作响，但也依言行之。这时驯象师问国王：“您是否还要继续？如果让它把铁球吞下去，它也会吞的，但它肯定活不成了。”国王有点舍不得，就叫他停止。

国王问：“既然它被驯服得这么好，当时为什么会发狂？”驯象师说：“我只能调伏其身，不能调伏其心。”

国王问：“谁能调伏其心？”驯象师言：“佛陀才有这个能力。”然后描述了佛陀的威德和智慧。

国王听了很起信心，自己也开始发菩提心，并以偈颂说：“修无量福求佛果，得成善逝自在尊，若未能度彼岸者，我当誓度令至岸。闻佛离欲发菩提，复行惠施正法化，愿我当来得成佛，利益有情贪欲灭。”意思是，我也要修无量福德，成就自在的佛果，以前未得度的众生，我发愿都把他们度尽，令其到达解脱彼岸。我今天听了佛陀的离欲功德，也发起希求成佛的菩提心，并要把这么殊胜的法广布世间，发愿将来获得佛果，利益无边众生，令自他都灭除贪欲。当时的光明王，就是释迦牟尼佛的前世。



《释尊广传》中也有这个公案，以前文殊小学的学生在讲考时也讲过。

总的来讲，生起利益众生的这颗心，是我们真正发心的开始。对每个佛教徒来说，皈依虽然很重要，但更重要的是什么？就是发心。你们听了大乘佛法以后，若能默默地想：“我要有一个成佛的开端，从现在开始，我发誓要利益众生！”心里这样发愿，在日记本上也这样写。那最终的话，你定可渐渐成就无上菩提！



第一百零二节课

现在正在讲菩提心的学处，即发了菩提心以后要怎么做。昨天讲到了愿菩提心中的自他交换。

自他交换，就是世人常说的换位思考，作为大乘修行人一定要修。《入行论》中讲过：“若不以自乐，真实换他苦，非仅不成佛，生死亦无乐。”意思是说，如果不能以自身的安乐，真实替换他众的痛苦，那不但不能成就佛果大安乐，在生死轮回中，也不会有快乐可言。

修菩提心，其实就是要断除我执，这对每个人来讲并不容易。让我们放下对万事万物的耽著，可能不会那么困难，只要稍懂佛理，用智慧去观察的话，就会明白轮回中的人事物、名声财富，究竟没什么可贪恋的。比如，你若特别喜欢财富，就想想离开世间时，一分钱也带不走；你若特别耽著感情、地位，就想想这些只不过是自己的妄执罢了，真正去寻找的话，根本找不到点滴意义。可是，让你放下自我，完全像大菩萨一样利益众生，这却是非常难的。

不过，这种我执若没有断，痛苦就会没完没了。寂天菩萨也说：“我执未尽舍，苦必不能





除，如火未抛弃，不免受灼伤。”倘若不能完全舍弃自我爱执，必然不能根除一切痛苦，就像不抛弃手中的火，便难免受到灼伤一样。我们都学过这些道理，对此应该比较清楚。

所以，大家一定要想方设法放下自我，完全投入利他的行列中。尽管这对凡夫人来讲，难度相当大，但如今我们遇到了大乘善知识，遇到了大乘教言，只要尽心尽力修持自他交换，迟早都会做到的。如果有了这种菩提心，即使转生到地狱中去，也会迅速舍弃地狱的痛苦，更何况是世间上的痛苦了？

要知道，众生堕入地狱之后，这种异熟果报很难消尽。但菩提心的力量非常强大，昨天也讲了，世尊在因地时，对同伴生起一瞬间的利他心，马上就舍弃了地狱的身体，转生于天界。那我们在人间感受剧烈的病痛，或者受到别人的攻击、诽谤，此时用菩提心来摄持，观想自己代受他众的痛苦，那无始以来所造的许多罪业，当下便可遣除。甚至有些教言中说，即使造了五无间罪，这种罪业也能灭尽。

此外，世尊在因地转生为商主匝哦之女时，也是因为生起了自他相换的菩提心，立即脱离了恶趣的痛苦。

这个公案，在汉地《杂宝藏经》中也有。我以前讲过一次，但讲得比较略。今天我先按佛经的内容讲一下，再讲讲华智仁波切《前行》中的这个公案。

华智仁波切的公案，其实百分之九十都出自经藏、律藏和论藏，只有百分之十几左右，才是藏传佛教的一些精彩故事。

◎《杂宝藏经》中慈童女的公案

《杂宝藏经》中记载，昔日佛陀在王舍城时，给诸比丘讲了一个偈颂："于父母所，少作供养，获福无量；少作不顺，获罪无量。"也就是说，以父母为对境的话，作一点点供养，获福会无量无边；作一点点忤逆，获罪也是无量无边。

诸比丘问："这罪福报应是怎样的呢？"佛陀就讲了一个公案：

久远以前，波罗奈国有一位长者，他儿子叫慈童女。长者很早就去世了，慈童女被母亲辛辛苦苦带大。长大之后，家里的钱财用光了，他就出去卖木柴为生，一天可以赚到两个钱，慢慢又赚到四个钱、八个钱、十六个钱。每次赚来的钱，他都全部交给母亲。

许多人见他很聪明，就说："你父亲在时，

经常入海寻宝，你为什么不也这样呢？"慈童女听后，就问母亲："我父亲是做什么行业的？"母亲告诉他："你父亲经常入海寻宝。"

慈童女对母亲说："我父亲能够入海寻宝，我为什么不能呢？"

母亲见他非常孝顺，应该不会离自己而去，就开玩笑道："你也可以去啊。"

得到母亲的允诺，慈童女便打定主意，寻找旅伴，郑重向母亲告辞。

母亲大惊，说："我只有你这么一个孩子，除非我死了，否则，怎能放你走呢？"慈童女回答："如果您当初不允许，我自然不敢打这个主意。但母亲已经准许了我，为什么又阻拦呢？我现在非去不可！"

母亲见到他去意坚决，就抱住他的脚痛哭，不让他离开。但慈童女掰开母亲的手，把脚抽出来，在此过程中，扯断了母亲数十根头发。母亲害怕孩子获不孝之报，只好放他离去。

他和伙伴一起入海寻宝。寻到宝岛，取得宝物后，返回的道路有两种：一是水道，二是陆路。众人都说从陆路走，于是他就选择了陆路。

当时国家有这样的规定：若有盗贼来抢劫，抓获商主，商人的货物都归盗贼；若没抓住商

主，那商主索要时，要把财物归还。所以，慈童女总是和同伴分开睡，同伴早起后，就会去叫他。有一天，夜间起大风，同伴早上忘了叫他，慈童女就与大家失散了，而且也不认识回去的路。

他在流浪的过程中，远远看到一座琉璃城，因为饥渴困乏，便前往城中。这时城里有四名玉女前来迎接，留他在城中生活，四万年中享受无尽快乐。

后来，他生起厌离心，便离开那里。又见到一座颇梨城，有八名玉女前来迎接，与其在城中欢愉度日，过了八万年。

慈童女再次厌离舍去。又见到一座白银城，有十六名玉女，前来迎接。在十六万年中，与其享受快乐。

之后，慈童女又弃之而去。到达黄金城，与三十二名玉女，快乐生活了三十二万年。

他再次想要离去时，玉女们劝他不要走，此后就不会有好去处了。但他根本不听，认为继续前行一定有更好的地方，于是离开了黄金城。

他看到一座铁城，进入里面，不见有玉女来迎，只见一个头戴火轮的人正在受苦。那人见到他后，把自己的火轮放到他头上，自己便

出去了。

慈童女问旁边的狱卒：“我头顶的火轮什么时候可以摘下来？”狱卒回答：“世间若有人造了跟你一样的罪福。入海采宝，经历各城，时间也一样，然后才能代替你。这个铁轮，是永远不会坠落于地的。”

慈童女问：“我积了什么福，造了什么罪？”答言：“你在阎浮提以两钱供养母亲，所以能到琉璃城，与四名玉女，四万年中享受快乐。因以四钱供养母亲，所以能到颇梨城，与八名玉女，八万年中享受快乐。如此类推，得福增倍。但因为你不顺母意，扯断母亲的头发，故得到铁轮的果报。以后必须有人代替你，才可以解脱此苦。”

慈童女又问：“这里有和我一样受报的众生吗？”狱卒回答：“有，成千上万，不可胜数。”

听了这话，慈童女暗自思忖：“我既然不能免受此苦，那么愿一切受此苦者的罪报，都集中到我身上，让我代受吧！”刚有此念，铁轮就坠于地上了。

慈童女问狱卒：“你不是说此轮不会坠地吗？现在怎么落到地上了呢？”狱卒十分生气，以铁叉重击慈童女的头，把他打死了。命终后，慈童女转生于兜率天。

佛陀告诉诸比丘:“慈童女,就是我的前世。可见，对父母作少许不善，一定得大苦报；能作少分供养，获福无量。故而，我们应当尽心奉养父母。”

汉地的《法苑珠林》中，也有一个自他相换的故事：唐朝有个人叫卢元礼，他曾因重病而昏厥，过了一天后醒来说：

有人把他引到了一所殿堂。他看到里面有数十百口灶，热气腾腾，灶上有蒸笼般的东西，装着无数罪人，正在蒸煮。

他见后发大愿，大声说：“愿我代一切众生受罪!”说完便投身在大锅中,当时一下子昏了，也不觉得有痛苦。

后来出现一个沙门，把他救出来，并对他说：“知道你是至诚心，现在你可以回去了。”这时，卢元礼忽如梦醒，发现自己已还阳了。

可见，藏传、汉传许多可靠的故事中，都讲了修自他交换菩提心时，当下即可远离痛苦。所以，大家不要把它当成传说、神话，一定要想到：自己以后无论是堕入恶趣，还是做恶梦，或在现实生活中受苦，都要发愿“我来代受一切众生的痛苦”。

这一点，刚开始做会有点困难，但慢慢地，

就会养成习惯了。我本人虽然菩提心修得特别差，但对此却极有信心，有时候做恶梦，或者生病、遇到违缘，还是能想起一点点。尽管自己观想的力量很微弱，但也能感受到，只要用自他交换的方法来修，最终的结果令人非常欢喜。故希望你们每个人，也能把这个甚深的教言用于日常生活中。

◎《前行》中匝哦之女的公案

下面讲匝哦之女的公案：

从前，有位匝哦施主，他所生的儿子都夭折了。一次，又生了一个儿子，为了能使他生存下来，就取名为匝哦之女[105]。后来，施主去大海中取宝，结果船毁人亡。

儿子长大以后，问母亲：“父亲是什么种姓？”

母亲心想：“如果一五一十地告诉他，他一定会去大海中取宝。”于是便妄言道：“你父亲是卖粮的种姓。”于是他就去卖粮食。每天赚得四个嘎夏巴[106]，全部孝敬母亲。

卖粮的同行对他说：“你不是卖粮的种姓，经营粮食是不合理的。”从而禁止他卖粮食。

[105] 匝哦之女：这属于印度的一种民俗，为使自己的孩子活下来，便取不好的名字，或取女人之名。在藏地，也有这样的习俗。

[106] 嘎夏巴：印度货币的名称。

（印度对种姓特别执著，有婆罗门种姓、商人种姓、农民种姓等。一个人的种姓，是与生俱来、不能改变的，同一种姓的人之间，才可以互相订婚、请客吃饭。包括选举高级政府官员，种姓的斗争也非常厉害，经常因种姓而爆发战乱。）

他回家又问母亲："父亲到底是什么种姓？"母亲说："是卖香的种姓。"他又去卖香，生意比较好，每天赚得八个嘎夏巴供养母亲。（他刚开始还比较孝顺。我们有些人也是如此，在某种程度上，对父母比较可以；但遇到另一种情况时，就开始不孝顺了。因此，以父母作为对境，我们常造些黑业与白业交杂的花业。）那些卖香的人，又同样禁止他卖香。

母亲又告诉他："你父亲是卖衣服的种姓。"他又去卖衣服，每天赚得十六个嘎夏巴交给母亲，卖衣服的人又禁止他卖衣服。（他比较累啊，刚做一个生意，又要全部放弃，重新从零开始，很不容易。）

母亲又告诉他："你是卖珍宝的种姓。"于是他又去经销珍宝，每天赚得三十二个嘎夏巴也供养母亲。

后来，当地的其他商人告诉他："你是赴海取宝的种姓[107]，理应去从事自己的行业。"

他回到家中，对母亲说："我是商人种姓，

[107] 一般来讲，这个种姓在印度比较高贵。

所以一定要赴海取宝。"

母亲说："虽然你是商人种姓，但你父亲和祖辈全是因为去大海取宝而丧命的，如果你去，也定是死路一条。千万不要去，还是在本地经营买卖吧！"

可他执意不听，准备好赴海所需的一切资具。临行时，母亲实在难以割舍，不肯放他走，一边扯着他的衣服，一边哭泣。

他怒气冲冲地说："我今天要去大海取宝，这时候，你却这样不吉祥地哭哭啼啼——"说完用脚狠狠地踢母亲的头，然后一走了之。（我们即生中若有类似的行为，自己一定要忏悔！）

在海上航行的过程中，船只毁坏，所有人沉入海中，大多数已命绝身亡，而他抓住了一块扁木，漂到一个海岛上。那里有座名叫欢喜的城市，他来到庄严、悦意的珍宝宫殿，里面出来四名美丽的天女，铺设柔软坐垫，供上三白三甜。当他准备出发时，她们告诉他："如果继续前行，千万不要向南方走，否则会有灾难，很危险。"

但众生业力现前时，别人怎么劝也没用。他没有听，仍旧前往南方，来到比前面欢喜城更为庄严的具喜城，有八名美貌天女如前一样恭敬承侍，并对他说："不要朝南方走，否则会

有灾难。”

但他还是不听，继续向南方走，到达比具喜城更圆满的香醉城，有十六名美女前来迎接承侍，又告诉他：“不要向南方走了，否则会大难临头。”

可他仍然向南方走去。来到一座高耸入云的白色城堡——梵师城堡，有三十二位美丽天女迎接他，铺设柔软坐垫，供上三白三甜，对他说：“住在这里吧。”然而，他却仍旧想走。临行之时，天女们又告诉他：“如果您非要走，万万不要再向南方去，否则定会大难临头的。”

但他无论如何，偏偏就想往南方走，于是继续向南方走去。（这也是被业风吹动，身不由己。就像有些修行人，让他呆在这里，好多道友劝，有些上师也劝，但他就像发疯了一样，非要离开。到了最后，他才后悔莫及。）

到了一座高入云霄的铁建筑门前，有一个赤目凶恶的黑人，手持长长的铁棒。他问黑人：“这屋里有什么？”黑人沉默不语。

他已经习惯了，觉得里面会有美妙的天女、宫殿、三白三甜等，很舒适、很快乐。于是就走了进去，结果看到有许多同样的人，吓得他毛骨悚然，口中喊着：“罪过罪过，她们说对了，真的出现灾难了。”

他一边想，一边身不由己走进那座建筑物中，只见有一个人正在遭受铁轮在头部旋转的痛苦，白色的脑浆四处喷射。他问：“你造了什么业？”

那人回答：“我曾经用脚踢母亲的头，现在感受这一业力的异熟果报。你为什么不在梵师城中享受幸福快乐，反而来此自讨苦吃呢？”

他想：“那么说，我也同样是由这种业力牵引而来到这里的。”

紧接着从空中传来“愿束缚者得解脱，愿解脱者受束缚”的声音，顷刻之间，铁轮飞转直下降落到他的头上，他也如那人一样白色脑浆四处喷射，感受了难以忍受的剧烈疼痛。

以此为缘，他对与自己同样的一切有情，生起了强烈的悲心。

（人在感受痛苦时，有时候很容易产生悲心。那天有个喜欢打猎的人，以前用枪杀了很多鹿子、獐子、豺狼等，后来他不幸翻车，整个脚几乎全部断了。他到天全县医院做手术时，医生没有打麻药，他在感受极为难忍的痛苦时，想起以前每次都用枪打断野兽的脚，它们刺耳的惨叫声，一直回荡在耳边。此时他才明白：“过去我根本没想过那些野兽也有痛苦，今天我在活着的时候，果报就已经现前了。”他一边忍着痛苦，一边念金刚萨埵心咒——这是我熟悉的一个人，他跟我这样讲的。

其实，人在快快乐乐时，很难想到这些；只有当痛苦降临到了头上，才发现这是自己的恶业所感，但后悔已经来不及了。

原来我脊椎不好时，医生给我做小针刀手术。我在最疼痛的时候，突然想到："我前世会不会当过西班牙的斗牛士？经常把剑插在牛背上，所以今天也被人用锥插入我的脊椎。"也许是真的吧，我当时就这样想的。）

他想："在这个轮回中，还有许多像我一样用脚踢母亲的头而感受此苦的众生，愿所有这些众生的痛苦，都成熟在我身上，由我一人来代受，愿其他一切有情生生世世不再感受这样的痛苦！"

（轮回是痛苦的本性，只要身处于轮回中，即使你再有钱、再有地位、再有才华，也肯定要感受种种痛苦。此时，这样观想非常重要。）

他刚刚萌生这样的念头，铁轮便腾空而起。尽管他对母亲造了恶业，但依靠一刹那的善念，马上就从痛苦中解脱出来了，在空中七肘高处相安无事，享受快乐。

父母是相当严厉的对境，对他们稍有不敬或欺辱，这种业就很难消尽。

《佛本行集经》中也讲了，有一对母女去牧场，用两个桶装牛奶。装满之后，大桶由女儿背，小桶由母亲背。在途中，母亲再三催女

儿快点走，说路比较危险，担心会有不测。女儿背着大桶特别累，对母亲生起了嗔恨心，就骗母亲说："我要去方便一下，马上就赶来，您先帮我背着这个大桶。"然后她故意慢慢走，让母亲背着两个桶，走了六拘卢舍[108]。这个女儿，就是耶输陀罗的前世。以此果报，耶输陀罗怀胎六年，才生下罗睺罗。

佛陀在这部经中也说："所有诸业，非是虚受，随造善恶，还自受之。"所以，我们所受的苦乐之报，并不是平白无故的，而是自作自受，随着自己所造的善业和恶业，就会在轮回中感受相应的快乐和痛苦。

因此，大家对父母这样的严厉对境，一定要有恭敬心，经常承侍供养，有时间就跟他们聚聚。佛陀在《本事经》里也说："诸有乐福人，应尊重父母，礼拜修供养，敬爱亲近居。"然而，可能是种种原因吧，现在人对父母一般不理不睬，真正孝顺、听话的子女，实在少之又少。其实，父母是非常严厉的对境，对此务必要值得注意！

◎ 自他相换菩提心可迅速清净罪业

匝哦之女的公案归根结底，就是告诉我们，

[108] 一拘卢舍相当于现在的一公里。

依靠发菩提心，现前的恶业也能清净。

印光大师在《文钞》中，也讲了一个这方面的故事：民国时期，有个人叫徐蔚如，他得了脱肛病，非常严重。每次大便之后，必须休息一刻钟，等肛门慢慢回去，才敢动。民国八年正月，他大便之后，有急事刻不容缓，马上就坐车出门，结果病发特别严重，肛门永远回不去了。他在七天七夜中，痛如针扎，无一刻停息。他先是通过念佛对治，但病痛不见减轻。于是他发大菩提心："这个病如此痛苦，愿我多承受点，其他人不要得此病！"接着至诚念佛，慢慢就睡着了。醒来后，他发现病竟然痊愈了，而且从此断根。

依靠菩提心的力量，减轻今生来世痛苦的公案，实际上数不胜数。古人在这方面记录得非常好，但现在人因为信心不足，对佛陀的加持、菩提心的威力、信心的感应，几乎没有什么体验。就算有一些，也很少落在文字上，这是相当可惜的！

◎ 自他相换的窍诀极为难得、殊胜

自他相换的菩提心，是我们修行中必不可少的究竟正法。往昔噶当派的格西们，也将它作为修行的核心。

从前，噶当派有位恰卡瓦格西，他对新旧派的众多教法，以及因明经论，无不精通。一次，他来到甲向瓦格西家中，看见他枕边有一个小经函，就顺手打开翻阅。当看到其中的一句"亏损失败自取受，利益胜利奉献他"，他觉得实在太稀有了，于是便问："这是什么法？"

甲向瓦格西告诉他："这是朗日塘巴尊者所造的《修心八颂》中第五颂的后半偈。"

他又问："那么，谁有这一窍诀的传承呢？"（不管是什么法，不管是哪个上师造的窍诀，它的传承都很重要。）

甲向瓦格西说："朗日塘巴尊者本人有。"

听到此话，恰卡瓦格西迫不及待地想求此法，于是立即起程，前往拉萨。

到了拉萨以后，数日之中，他一边转绕觉沃佛像，一边打听消息。一天傍晚，从朗塘地方来了一位麻风病患者，恰卡瓦格西向他询问朗日塘巴尊者的消息。

他告诉格西："朗日塘巴尊者已经圆寂了。"

（他听到的消息很不好啊！我原来也对一位格西很有信心，一直求求求，让父亲带我去见。结果到了他门口时，听说格西昨晚刚刚圆寂。我非常伤心，当时我12岁。）

格西问："谁是尊者的继承人呢？"

那人说："向雄巴格西与多德巴格西。但他

们二人关于谁做法主之事，意见不一。”

实际上，那两位格西并不是为了争取自己做法主，发生争执造成意见不合的，而是互相推让法主之位。（他们《修心八颂》修得太好了，已经没有世间八法了，都不愿意当法主，只想承侍别人。）

向雄巴格西对多德巴格西说：“您年长，经验丰富、德高望重，请您做法主，我会像恭敬朗日塘巴尊者一样恭敬承侍您。”

多德巴格西说：“您年轻有为、学识渊博，理应住持寺庙。”

二位格西本是这样互相观清净心的，但恰卡瓦格西却误听成他们为争当法主而不和，心想：“他们肯定没有此法的传承，现在谁还会有呢？”

（恰卡瓦格西造过一个《修心八颂》的讲义，不是很广，只是字面上的解释。他在开头也说：“我第一次对噶当派的教法生起信心，就是因为《修心八颂》。”我原来想翻译它，但一直没有时间。其实，学习恰卡瓦格西的这个讲义，加持肯定特别大。）

格西到处询问，有人告诉他：“夏日瓦格西有真正的传承。”于是他便前去拜见。

当时，夏日瓦格西正为数千僧众，传讲众多经论。恰卡瓦格西听了几天，但对自己所求的法，格西却只字未提。（昨天也有个居士对我说：“我是来这里求大圆满的，但听了好几天的课，您对大

圆满一个字都不提，您可不可以给我讲一点啊？”）

他想：“不知这位格西到底有没有此法的传承？应当问清楚。如果有传承，我就住下；假设没有，我就离开。”

一天，在夏日瓦格西绕塔时，他来到格西面前，将披单铺在地上，请求格西在此稍坐片刻，自己有一问题请教。（一般来讲，在路上挡着不是很恭敬的。）

上师说：“尊者，您有什么未能解决的事情？我是在一垫上圆满一切所愿的。”

恰卡瓦格西说：“我曾看见‘亏损失败自取受，利益胜利奉献他’的法语，这一法与我的心很相应，不知此法深浅如何？”（他明知道这个法很殊胜，此时却明知故问。）

上师说：“尊者内心与此法相应也好、不相应也好，如果不想成佛，就另当别论了，只要想成佛，那么此法必不可缺。”

他又接着问：“请问，您有此法的传承吗？”

上师说：“我确有此传承，这也是我所有修法中最主要的法门。”

（法王如意宝曾要求：我们学院所有的人，都必须背诵《修心八颂》、《佛子行》、《三主要道论》，不管到哪里去，都要经常带着。这几部法，加上法王造的《胜利道歌》，我讲过很多次了，文字虽然不多，但却是窍诀中的窍诀，若能经常读一读，会有种不可思议的加持。

这种加持一旦融入心，修什么法都很容易。否则，你只是表面上懂些理论，修行是很难成功的。）

他请求道：“请尊者赐给我传承。”

上师说：“如果您能长期住在这里，我可以传给您。否则，光是呆一两天就走，可能不行，这个法需要长期修行。”

于是，恰卡瓦格西在六年中，依止了夏日瓦上师。这期间，上师唯一传授《修心八颂》，他也是一心专修。最后，完全断除了珍爱自己的执著。

断除我执非常非常重要，我执没有断的话，就像《华严经》中所说：“若计有我人，则为入险道。”当然，这样的法，具善根的人才会有兴趣。《十诵律》也说：“圣人不乐恶，恶人不乐善。”恶人对善法没有兴趣，圣人对恶法也没有兴趣。所以，对自他相换菩提心的教授，只有真正的智者，才会产生信心和欢喜心。

修了这种菩提心，今生中可以袪除病痛、解除忧苦。我本人对此就有很深的体会，觉得自他相换非常灵，比什么吃药打针都好。当然，吃药打针也需要，但在此过程中，你可以经常修自他相换。

有时候我觉得生病也是件好事，没有生病



的话，就不会有机会修自他相换。只要一痛苦、一生病、一遇到违缘，对它就能想得起来。而且，降伏鬼神、魔障等，再也没有比这更殊胜的窍诀了。所以，我们应随时随地将珍爱自己的恶心弃如剧毒，努力修持自他相换菩提心！





第一百零三节课

愿菩提心的学处中，已经讲了自他交换、自他平等，今天开始讲自轻他重。

关于“利他”这个观念，大乘菩提心的见解和修法极为殊胜，它涉及到一切众生，体现了世间和出世间的包容和博爱。而其他有些宗教及慈善机构，虽然经常也这样强调，但若从根本上了解，就会发现二者有天壤之别。

在汉地古代，孟子、墨子、杨子的观点各不相同，杨子提倡“为我”，墨子提倡“兼爱”，而孟子认为这两者都是极端，他说：“杨氏为我，是无君也；墨氏兼爱，是无父也。无君无父，是禽兽也。”意即杨子完全以自我为中心，国君都不放在眼里，这就是无君；墨子完全是博爱利他，对父亲和对旁人一样，这就是无父。没有父亲、没有君主，这就像禽兽一样。

当然，杨子的只管自己、不管别人，确实不对。当一个人处处以自我为中心，就会特别耽著自己、相信自己，除了自己以外，眼中没有国君、父母，也没有三宝、佛陀、上师。但墨氏的博爱利他，怎么会有无父的过失呢？怎么会是禽兽之举呢？试问，禽兽哪有这样的博




爱精神？所以，孟子可能没有懂得其中的意义，个别说法也存在不合理之处。

不过，墨子的“兼爱”，跟大乘佛教的利他也并不完全相同。大家若没有系统学习，就不一定了达大乘的甚深和广大。只要当你体会到大乘菩提心的法味，才会发现自己就像站在须弥山顶俯视群山一样，世界上所有主张和学说，全都在自己的眼下。

今天要讲的自轻他重，是指在修学大乘的过程中，应该把自己看得很淡、看得很轻，把众生放在重要的位置上。

其实，真正有菩提心的人，从来都把他众的利益放在第一。就像上师如意宝，一生中的所作所为、所想所思，没有一个不是利他。即使显现上是为了自己穿衣、吃饭、睡觉，实际上也是利益他众的方便。

尤其是我有缘分跟随上师近二十年，有机会经常接触上师，经常看到他老人家的行为。当上师离开人间后，回忆上师生前的点点滴滴，总结出来什么呢？就是他老人家的整个一生，全是在弘扬佛法和利益他众。只要对众生有利，什么事情都会做、会说；如果对众生没有利益，只是为了自己，那怎么样都不会去行持。这是

非常伟大的，是令人极其羡慕的！

当然，我们也完全这样做的话，作为凡夫人——我不敢说大家都是凡夫，你们当中肯定有很多大菩萨。古人言："三人行，必有我师"。阿底峡尊者也说："四个出家人中，就有一位圣者。"所以，你们不一定全是凡夫。但显现上，作为凡夫人，一切行为都利益他众，肯定相当困难。

但即便如此，我们每个人也要懂得，自己干的是什么"行业"？银行中的职工，是经常与钱打交道；学校中的老师，任务就是培养学生；而我们发过大乘菩提心的人，该做的事又是什么呢？相信我不说，大家也很清楚。

己三、修自轻他重菩提心：

观想自己无论住于轮回、还是堕入地狱，病也好、痛也好，遭受任何不幸都可以忍受。在感受这种痛苦时，要想到："愿其他众生的痛苦，成熟于我身，由我来代受；愿我所有的安乐与善果，他们能圆满具足！"内心深处再再思维，并付诸于实际行动。

朗日塘巴尊者在《修心八颂》中也说："愿我直接与间接，利乐敬献诸慈母，老母有情诸苦厄，自己默默而承受。"我们对此要牢牢记住，

真正的修行人就要这样：直接或间接将自己所有的利乐，全部奉献给一切老母有情，而他们所有的痛苦、烦恼、不平，自己默默来代受。我们在生活中遇到各种痛苦时，就应该要这样想。

修学自轻他重，对生起菩提心非常重要。当然，我们作为凡夫人，完全把自己放在次要位置，将众生放在主要位置，口头上说说倒可以，心里想想也很简单，但遇到关键问题时，真正能做到的，恐怕寥寥无几。但尽管如此，我们也要通过学习理论，尽量增上自己的利他心。

利他心重一点的人，只要对众生有利的事，就不会懈怠，也不会轻易放弃。而利他心如果不是特别成熟，当自己快乐幸福时，或天气好、心情好时，可以口口声声说"为了度化无边无际的老母有情而努力"，但一碰到危急关头，就像以前"文革"期间，由于特别坚固的我执作怪，什么信念都已经模糊了，此时很容易放弃众生，一心只想维护自己。

那么，真正的大乘佛子，到底应该怎么做呢？古往今来，诸佛菩萨、高僧大德有许多感人事迹，下面就讲几个典型的故事：

◎ 仁慈瑜伽代狗受打的公案

仁慈瑜伽，是阿底峡尊者的上师。有一次，他在讲法时，一个人用石头打狗，他喊着“痛啊痛”而栽倒在法座上。在场的人看到那条狗安然无事，都认为上师在故弄玄虚、装腔作势：“别人用石头打狗，又没打到上师身上，上师干嘛说自己痛？”

（作为一个聪明的上师，下面的弟子是怎么想的，从表情上也看得出来。当然，上等的上师有他心通，依此能完全明白他们的想法。一般而言，假如弟子对上师心生邪见，《上师心滴》中也讲了，若能忆念上师的功德，并认识到自己已被魔加持了，则能够清净誓言。）

仁慈瑜伽上师知道他们的想法，于是便将背部显示给众人看。人们清晰地看见上师背上在狗遭受击打的同样部位，已经高高肿起。众人才真正对上师代狗受打这一点坚信不疑。

从阿底峡传记中看，仁慈瑜伽上师非常了不起，他相续中具有殊胜的菩提心。阿底峡尊者说过，他所依止的 157 位上师，有些是佛陀的真正化现，有些显现上是凡夫人，但不管怎么样，任何上师都具有世出世间的超胜功德。所以，法王如意宝讲过，若像阿底峡尊者那样对上师观清净心，那依止的上师越多越好；如果自己的清净心不够好，则不一定依止那么多上师。

自他相换，以前很多大德也有类似的经历。比如《喜马拉雅大成就者的故事》中记载：有一位大德，见某地有一群人，抓住了一个小偷，要把他活活烧死作为惩罚。于是他就跟人们说，东西其实是他偷的，不是小偷偷的。结果人们不问青红皂白，就把他投入火中，这位大德替那个小偷被烧死了。

包括上师如意宝，我刚来学院几个月时，上师讲完《中观庄严论》后到新龙，当时我没有去，听回来的道友讲：上师在新龙给大众传法时，外面也有人打狗。当时，上师的显现跟仁慈瑜伽一模一样，而且一边流泪[109]，一边代受这种痛苦。

还有一次，学院的一个喇嘛叫根洛，他的脚被毒蛇咬伤了，用了许多方法治疗，也没有明显的效果。晚上，上师就开始修自他相换。第二天，根洛的伤口完全好了，没有留下丝毫痕迹。可是，上师的脚却肿得很高，正是在根洛被蛇咬的位置上，并且也有毒蛇咬的痕迹，就这样连续病了十五天。这在上师的传记里也

[109] 每当看到有人击打饿狗等旁生时，法王就会流着泪说：“这些众生无始以来都曾做过我们的母亲，它们由于恶业所感如今转为旁生，已经这样悲惨可怜，你们还竟然忍心打它们，真不如打我。”

有。

所以，真正的大成就者，确实将利益众生放在首位。诚如《经庄严论》所言："爱他过自爱，忘己利众生。"菩萨利益众生，纯粹是一种忘我的心态，而不是以自我为基础。如果执著自我的话，《入行论》中也讲了"执我唯增苦"，那么在轮回中，唯有增长痛苦，永远不会有快乐可言。

◎ 达玛日杰达布施身肉的公案

上师达玛日杰达，最初是小乘一切有部的班智达，从来没有听过大乘法[110]，却安住在大乘种性中，不经勤作自然具有大悲心。

（现在泰国、斯里兰卡也有些高僧大德，学的是小乘佛法，但利益众生的心相当切，远远超过整天说利他、但什么事都不愿做的大乘行者。）

一次，他的邻居患了一种严重疾病。医生说："治疗此病，需要活人的肉。如果有，就能够治愈。但活人的肉不好找，看来没有办法了。"

达玛日杰达上师说："如果能治愈他的病，我施给肉。"说完，便割下自己大腿的肉，交给他。病人吃了肉，果然见效。

达玛日杰达尊者由于当时还没证悟空性，

[110] 虽然他没有听过大乘佛法，但由于前世的善根所感，他自己所持的见解，是唯识宗的观点，也有说是中观宗的观点。

所以感受了特别剧烈的疼痛。但因为悲心极其强烈，并没有生起后悔之心。他问病人："您感觉好些了吗？"

那人说："是的，我的病已经好了，却给您带来了痛苦。"

尊者说："只要您安乐，即便是死，我也心甘情愿。"

他当时作为凡夫人，疼痛极其难忍，晚上根本无法入睡。到了黎明时，才稍稍入睡。梦中出现一位身着白衣之人，对他说："要想获得菩提，必须经历像您这样的苦行，善哉！善哉！"之后用唾液涂抹他的伤口，用手擦拭。他醒来以后，伤口竟然完好如初，没有留下任何痕迹。梦中的人，就是大悲观音菩萨。

从此以后，尊者如理如实地证悟了实相密意，并对龙树菩萨所著的中观理集五论[111]之词句，全部能够朗朗流畅地背诵，不费任何力气。

像无著菩萨，也是生起大悲心后，现见了弥勒菩萨，到兜率天获得了《弥勒五论》的法要。达玛日杰达上师，就是因为悲心极其强烈，身为凡夫时，却将身肉布施给他人，以此因缘，最终证悟了空性。

[111] 中观理集五论：印度龙树菩萨撰著的《中论》、《回诤论》、《七十空性论》、《六十正理论》、《细研磨论》。

我们在学《中观庄严论释》时也说过，大乘根基有两种情况：一是先产生大悲心，然后证悟空性；一是先证悟空性，然后再生起大悲心。达玛日杰达上师，就属于前者。

不过，对凡夫而言，一般不要求布施身体。上师如意宝也经常讲，只有到了一地之后，布施身体像布施蔬菜一样，才不会有任何耽著。但没有获得一地之前，若要布施自己的身体，包括《入行论》中也没开许过。不过，达玛日杰达上师，在历史上应该算是一个特例。

《大乘理趣六波罗蜜多经》也说："不怖地狱，不求生天，不为己身，自求解脱。"像这种境界，应该是一地菩萨以上。否则，不怕地狱的话，只有不信因果的人才敢说："我堕落就堕落吧。"但这种人是因为太愚痴，不是因为境界太高了。就像喝酒后发疯的人一样，说："我不怕监狱，谁杀我就杀吧，谁抓我就抓吧！"这完全是一种愚痴之举。

在这个世间上，一个人在没有得地之前，并不提倡布施身体。当然，对身体损害不大的捐献，比如献血，这倒是可以。但如果在你活着时，让你捐出眼睛、身体，这样你最后很可能后悔，甚至生起嗔恨心，以此毁坏一切善根。

现在有些人捐献器官，在自己没有生存希望的情况下，把肝、肾、眼角膜等器官，捐献给其他病人使用。这种发心虽然非常好，各大医院也很提倡，大量媒体都在宣传，我们作为大乘佛教徒，按理来讲，其他没学过利他教义的人都能做到，我们就更应该如此了。但如今的话，有些情况也很难说。

本来按照法律，捐献者必须在生前表示愿意捐献，或由其直系亲属同意，才能进行器官捐献。但现在有些现象比较黑暗，个别医生为了赚钱，在病人还没有断气之前，就把他的肝、心脏取出来。这样的话，病人的知觉还没有完全消失，他以前即使已承诺过，此时也可能生嗔恨心。因为一般人在断气时，心识较以往更加敏锐，对身边人的所作所为都非常清楚。

英国、法国、俄罗斯等国，很早以前在这方面就有立法。但现在个别医院和个别人，为了自己谋求暴利，为了保证肝源、肾源的质量，根本无视捐献者死前的痛苦。

目前在中国，需要器官移植的患者非常多，据资料显示，每年大概有 150 万人，其中只有约 1 万人能做上手术，供需现状为 1：150。在这种情况下，有些病人很有经济实力，本来一个肝源需 20 万，他却愿意花 100 万买。这样的

话，有些医生因为贪著红包，对明明可以救活的病人，故意不去尽力挽救，反而诊断为没有希望了，然后在病人还没有断气前，把他的有些器官取出来，这的确是比较可怕的事。

所以，对于器官捐献，我们不是完全反对，也不是完全赞同。如今的当务之急，是应当先加强这方面的立法，否则，你想捐就捐，没有法律的正当约束，很容易出现各种问题。毕竟，现在人们的综合素质，还没有达到能对他人负责的水准，有时候为了金钱，就会无恶不作。若是如此，你以前的承诺或遗愿，最后变成什么样也很难说。

以前在四年级的课本中有一篇课文，说是一个 14 岁的女孩，她母亲发生车祸死后，医院需要她母亲的眼角膜，她父亲就答应了。对此她非常反对，哭喊着说："你怎么能让他们这样对待妈妈！妈妈完整地来到世上，也应该完整地离去。"但父亲说："我们以前已经商量过，希望自己死后，能帮助他人恢复健康。"

后来这个女孩长大，结了婚，并有了自己的孩子。当时她父亲患病，临死前也愿意捐献所有完好的器官，尤其是眼睛。她女儿此时也正好 14 岁，但听到这个心愿后，反应和她当年

完全不同。她女儿非常赞同外公的做法，并说自己一旦死了，也愿意捐献眼角膜。

没有想到，仅仅两周之后，她女儿就在一次交通事故中丧生。她按照女儿生前的愿望，把她的眼角膜捐给他人，令两位盲人重见光明，享受世界的美好。

这个故事，是从正面的角度提倡器官捐献。但我刚才也讲了，现在的社会也好、个人也好，很多方面需要细致的观察。

如今在国外，比如美国、加拿大，在办驾驶执照时，当天都要发个登记表，让你填写万一发生车祸，自己愿不愿意捐献器官。中国今年也有这个打算，卫生部副部长接受记者采访时表示，有望年内实现这一举措。然而，听说超过九成的人都不赞同，他们觉得领驾照本是好事，但同时填写器官捐献书，怎么看都觉得晦气，很多人对"死"特别忌讳，这可能也是各国的传统不同吧。

但不管怎么样，作为凡夫人，上师如意宝以前讲过，不要说器官捐献，连燃指供佛也不是很提倡，因为你在佛前燃指时，当时为强烈的痛苦所逼迫，很可能产生后悔心，或者各种恶心。所以，我们能做的有些事，则可以做；不能做的，应像《入行论》中所说，可以成为

自己发愿的对境，希望将来有机会做。

◎ 莲花王投生为鱼救瘟疫的公案

《前行》中莲花王的故事，在《菩萨本行经》中也有相似的公案：往昔有一位跋弥王，他国家的人民都得了疮病。他去寻找此病根源，结果发现一棵毒树，它的叶子落在水中，人喝了水的话，就会染上疮病。他命人马上根除了那棵毒树，大部分人的疮病就好了，但还有一部分人因时间太久，疮病仍不能痊愈。

跋弥王问医生该怎么办。医生说他们吃了鱼肉才会好，除此之外，实在没办法。跋弥王听了以后，来到河边爬上树，发愿自己死后转生为鱼，然后跳河自杀了。他投身水中，便化成鱼，很多病人吃了之后，疮病就全部好了。

这也是佛陀因地的一个公案，跟莲花王的故事比较相似，但也不是完全一样。

还有，《生经》中记载：过去有位萨和达国王，他的国家发生大旱，三年没有降一滴雨，全国上下饱受极大痛苦。国王特别着急，请一些婆罗门占卜，看何时才会下雨。婆罗门说："满十年后才会降雨。"

国王听后忧心忡忡，为了遣除百姓饥饿之

苦，他决定以身救度。于是他斋戒发愿，死后要变成大鱼，用身肉供养大众，然后自己绝食七天而死。

国王死后，果然变成了黑山那么大的鱼，身长四千里。国中人民见后，割下它的肉分食，度过了当时的饥荒。

这跟莲花王的故事情节比较接近。

那么，莲花王的故事是什么样的呢？

世尊转生为莲花国王时，一次，他的领土境内发生了一场严重的瘟疫，许多人因此而丧生。国王唤来医生问："如何才能有效地消除瘟疫？"

医生回禀："若有如河达鱼的肉，便可制止瘟疫，其他办法因为瘟疫所覆盖的面积太大，暂时无法知晓。"

听到此话，国王选择了一良辰吉日，清晨沐浴、更衣、受持八关斋戒，对三宝作了广大供养、猛烈祈祷之后，便发愿："愿我死后，立即转生为斗雪河中的如河达鱼。"说罢，便从数百丈高的皇宫上纵身跳下，即刻化生为斗雪河中的如河达鱼。（如果是胎生、卵生，变成另一个身体需要很长时间。但由于他是化生，所以身体立即就变成了如河达鱼。）

接着，那条鱼以人语对众人说："我是如河达鱼，你们取我的肉吃吧！"他们刚好缺少这味药，一般人在面临自身利益时，不会管其他众生的死活，于是纷纷割取它的肉。身体的一侧被割完后，如河达鱼又翻到另一侧让人割，一侧的肉割下后，又长出来……就这样轮番交替。食用鱼肉之后，所有病人全部恢复了健康。

如河达鱼又对众人说："我就是你们的莲花国王，为了让你们摆脱疾病，舍弃自己的性命转生为如河达鱼。你们若想报答我，就应该竭尽全力断恶行善。"众人也依照它的教诲去做。从此之后，由于国王的发心力，他们都没有堕入恶趣与邪道中。这在《释迦牟尼佛广传·白莲花论》中也有。

所以，菩萨为了利益众生，完全可以舍弃自己。《菩萨本生鬘论》中亦云："菩萨悲愿力，愍恤诸群生，勇猛捐自身，不生忧苦想。"菩萨的悲愿力特别强大，因为悲悯垂念所有众生，在猛厉的大悲心驱动下，随时可捐出自己的身体，而且从来也不会有任何埋怨、后悔、痛苦。

◎ 乌龟宁死不伤蚊子的公案

此外，无量劫前，世尊还曾投生为一只庞大的乌龟。当时有五百商人去大海取宝，途中

遇到摩羯鱼，船只被毁坏，五百商人全部落水，接近死亡。在此危难之际，乌龟以人语[112]对他们说："你们全部骑在我的身上，我救渡你们到彼岸！"

于是，所有商人爬到它的身上，因为人数众多，非常沉重，乌龟竭力支撑着向岸边游去。一到岸，把商人全部放下来后，因为疲惫至极，还没来得及游回大海，它就睡着了。

这时，有八万只蚊子一起吮吸着它的鲜血。（《根本说一切有部毗奈耶破僧事》也有这个公案，里面说的是蚂蚁。当时一只蚂蚁看到乌龟后，回去把蚁穴里的八万只蚂蚁都叫来，一起啃食乌龟的血肉。但乌龟因为特别累，一直在酣睡，好像死了一样。最后它皮肤都被吃了，只剩下一片精肉。）

乌龟醒来后，看到这种情景，心想："如果我回到水中，或者就地翻滚，恐怕这些蚊子就会死亡。"于是它依然如故地躺在那里，舍弃了身体与性命。（佛陀在因地时的每一个精彩公案，如果落到我们自己头上，很多可能都令人非常惭愧。）

世尊成佛后，在鹿野苑初转法轮时，憍陈如等五比丘及八万天子闻法后，都现见了真谛。诸比丘问佛："这八万天子以何因缘得此法味？"佛陀讲了这个公案以后，说："八万天子，

112 在初劫时，旁生一般都会说人语。

就是往昔的八万只蚊子。过去世我以血肉令其饱足，现今成佛之后，亦以法味令其满足。”

其实，修菩提心的过程中，哪怕是一刹那让众生快乐，这个功德也非常大。尽管我们无法像得地菩萨一样，用自己的身体和血肉布施众生，但至少帮助众生的这颗心，永远也不能忘记。《佛说海龙王经》中说过：“在于百千劫，等心给足人，不能及慈心，愍伤之福行。”意思是，我们在百千万劫中，用各种财富布施他人，这种功德虽然很大，但不如以慈心愍念众生的功德大。实际上，在短时间中这样发心，也并不是很困难的。

在座的各位正在修菩提心，大家可以一边念发心偈，一边思维今天所讲的公案——一会儿想莲花王的故事，一会儿想仁慈瑜伽的故事，一会儿想达玛日杰达的故事，还有佛陀因地时舍身利他的很多故事……

一边想一边念诵的话，就会发现，众生所有的痛苦、危害都来自于我执，修大乘菩提心能减少我执，增长利他心，如此一来，世间和出世间的快乐自然会出现。所以，希望每个人在修持的过程中，为生起真正的菩提心而精进努力！



第一百零四节课

今天讲了这节课后，第六册《前行广释》就算是圆满了。讲这个法，工程量比较大，不知道后面还要讲多少，但不管怎么样，我们都要善始善终。我一直祈祷《大圆满前行》能传讲圆满，希望你们也能听受圆满。除非是无常现前了，这个谁也没办法，否则有些人的誓言很坚定，应该没有问题。

不过，我看到城市里听课的很多人，今天来、明天不来，明天来、后天不来，不像我们学院，基本上 99%的人都能坚持每天听课。当然，极个别的人，包括我身边的讲考班，也不知道是心情有问题，还是身体有问题，他们的座位经常空着。若是身体有问题，希望你跟我直接请假；如果心情有问题，就不用说了，说了也没用。这样的集体学习，不是你想听就听、想不听就不听的，这么多年以来，我们对闻思持什么态度，相信你也心中有数。

现在大城市里的人，学佛闻思的力量也很薄弱，今天跟朋友吃饭，明天跟领导一起出差，后天怎么怎么……自己有无数的理由不听课。有些人可能是“人在江湖，身不由己”，但有些

也不一定那么忙，之所以如此，是因为你没有把听课当成生命中最重要的一环。

其实，我们弘扬佛法也好，自己修行也罢，都要一边学一边修，同时，尽心尽力地调伏烦恼和利益众生。你不学佛就另当别论了，如果要学的话，对每个人来讲，这个途径都不能缺少，也不能喜新厌旧。

所以，我今天在讲课之前，特意跟大家讲一下，否则，有些人学的时间长了，就好像没什么新鲜感了。其实，要想有新鲜感的话，我也可以经常讲些短短的窍诀、简单的故事，今天讲个六世达赖的情歌，明天讲个玉琳国师的传记，这样肯定能吸引眼球。但现在最重要的不是这些，而是要系统地学习佛法。

如今既然有这样的机会，大家就要好好把握。要知道，从外缘到自身的一切法，经常都会现前无常。假如你以后没有这样的学习机会了，那个时候，可能才会明白现在的幸福，明白这段经历有多么美好。当然，这并不是因为我讲得有多好，而是因为大家所学的法，接近如来的教言，尤其是华智仁波切的窍诀，在这个世间上难逢难遇、特别殊胜。因此，每个人应当倍感珍惜，这样自己才能有一定的收获。

今天就讲完愿菩提心的学处了，从第七册开始，继续讲行菩提心。前面讲了自他平等、自他交换、自轻他重的菩提心，最后一个菩提心中，讲了一些公案，下面还要接着讲。

其实，佛陀在因地时，布施身体的故事比较多。比如《大智度论》中说，佛陀往昔转生为一头鹿，具有极大的慈悲心，住在郁郁葱葱的森林里。一次，森林突然起火，它准备逃出去时，发现一条河隔断了好多野兽逃生的路。于是，它把前腿和后腿分别搭在河的两岸，用身体作为桥，让野兽们踩在上面渡河。到了最后，它被踩得皮开肉绽、精疲力尽。实在没有力气时，它发现一只兔子还没过河，就咬紧牙硬撑着，一直撑到兔子过去，自己才掉到河里死了。这只最后被救的兔子，就是佛陀涅槃前最后度化的弟子——须跋陀尊者。

佛陀在因地时，有许多这样的感人故事，从中可以看出，佛陀为了利益众生，可以布施自己的妻室、财产乃至身体，而且每次布施后都无有任何后悔心。诚如《大宝积经》中所言："城邑与大地，妻子及寿命，一切布施时，其心初无悔。"

我们这里 PPT 上显示的一些教证，下面的人最好能记完。其实法师们在讲课时，不管是

教证也好，所讲的道理也好，主要是让下面的人得到。有些人记性不好或眼睛不好，记不下来的话，课后还是要互相借一下。听说学院极个别法师讲得很精彩，但自己的资料比较保密，讲完了以后，下面有些弟子问教证，自己再也不说了。这样保密可能没有必要，你讲法的目的，就是让下面的人记住。如果谁都不让知道，那你干脆不讲也可以。

有些法师也不是因为傲慢吧，可能是没有经验。以前法王如意宝有一次在课堂上也说过，极个别法师只是自己背很多教证，看起来似乎很了不起，但根本不顾下面听者的根基，只是在他们面前表演而已，这样就不是很好。

所以，希望我们的法师，或者成绩比较好的居士，看到别人真正不懂的话，自己应尽量去帮助他们。我看到有些人在记教证时，一直用身体挡着，旁边人都不让看，只能从他腋窝底下偷偷看。释迦牟尼佛为了别人，身体都可以付出，你却连一个教证都舍不得，那还学什么大乘佛教？

以前藏地有些特别了不起的法师，讲完一节课后，就想尽办法让大家明白。像德巴堪布，过去在早上讲课，到了下午时，当时没有辅导员，他老人家亲自去辅导。见有些教证他们不

会写，就算是一个人，德巴堪布也再三地复述，帮他写，让他背，或者自己写在一条一条的纸上，发给很多人。想起这些，我们现在应该怎么做？自己要好好想一下。

当然，如果一个班级里的人太多，你一个一个告诉他怎么写，实在困难的话，也可以把特别好的有些教证，一天印一份，让每个人能记住一点，这样也是很好。总之，我们讲的，要让大家懂，这个目的应该明确！

◎ 宝髻国王布施顶髻的公案

宝髻国王是佛陀的因地，他布施身体的经历，实实在在发生过，我们不能看成一种传说。佛陀因地的每一个公案，我们用来衡量自己时，都会感到非常惭愧，尽管自己在诸佛菩萨、上师三宝面前发过心，但实际行动中却经常忘记，好多行为让人觉得连愿菩提心都没有。

一个人真有愿菩提心的话，至少要做到自他交换和自他平等。但这个我们能不能做到呢？非常困难。不过，我们都追随释迦牟尼佛，用现代话来讲，是释迦牟尼佛的“粉丝”，那么佛陀怎么做，我们也应尽心尽力朝这个方向努力。无始以来，我执一直都在害我们，若要舍弃我执，一方面要观空性，另一方面就是修大

乘菩提心。佛陀在因地时怎样忘我利他，我们也应像学生模仿老师一样，从现在开始要这样做。

下面讲讲宝髻国王的公案：

曾经在夏给达国境，金髻国王与王妃妙丽欢喜母生了一位太子。这个太子比较特殊，他头上天生就有珍宝顶髻，顶髻上降下的甘露可触铁成金，因此，太子被取名为“宝髻”。太子诞生之时，空中降下各种珍宝妙雨，他还有一头堪为大象之最的“妙山”宝象。

宝髻太子长大之后继承王位，他如理如法地治理国家，经常发放广大布施，使得整个国内杜绝了贫穷与乞丐。

附近有位折克仙人，他有一位从莲花中出生的标致美女，就供养给宝髻国王做王妃。王妃生下一位太子，与宝髻国王一模一样，取名为“莲髻”。

一次，宝髻国王广行供施，宴请折克仙人、难忍国王等诸多人士。（难忍国王是个坏人，这个人物一定要记住。有些人特别喜欢看小说，小说中刚出场的人物，一定要记住他的表情，看他下面要扮演什么角色。）

当时，帝释天为了观察国王的意乐，变成

罗刹，从护摩[113]火中出现，来到国王面前乞讨饮食。国王给他各种美味佳肴，他都全然拒绝，并微笑着说：“我需要的是，刚刚宰杀的动物的温热血肉。”

国王有点为难，心想：“如果不损害众生，就无法得到那样的血肉，可我本人宁愿舍弃生命，也绝不能损害众生。假设不给，这个罗刹又会深感失望，这该如何是好呢？”转念又一想：“看来，布施血肉的时刻到了。”于是说：“就将我自己的血肉给你吧！”

（现在世间上，不要说国王，就算是普通的领导，看到别人有要求，也会半天不吭声，根本不把它当回事。所以，有时候我们发心还是很难。

前段时间，我去藏地的一个地方讲课，来的老乡成千上万，特别特别多。有个十来岁的小女孩，一只眼睛是瞎的，穿得破破烂烂，在下面大声叫起来，说是自己的母亲生病了，可不可以让我在喇叭里发动大家捐钱。由于要顾及当地寺院及主办单位，我没有权力这样做，于是她一直用特别尖锐的声音喊：“我母亲病得如何如何严重……”毕竟她是十几岁的小孩子，好多大人都不以为然，一些负责人想把她推出去。

当时我心里想：“如果佛陀在因地时，看到这样一个可怜的众生，应该不会拒绝的。”虽然我非常为难，在那么多人中化缘，主办单位也不同意，但还是劝他们不要赶她走，等一会儿下课后，让她来找我。我后来就

[113] 护摩：火供，烧施。燃烧有浆树枝等进行的火祭。

给了一点钱。

有时候，我们在生活中面对别人的请求，应该怎么处理，自己要好好想一想。若是一个世间人，一句话就可以拒绝了，“我不给，没有！”但佛陀在因地时，与此截然不同。这些方面，大家可能需要深思。）

众眷属听到国王要布施自己的血肉，惊慌失措、万分焦急，百般劝阻也阻止不了。

国王用针刺破自己的细顶脉[114]，供罗刹饮血，罗刹一直饮到完全满足为止。之后，国王又割下自己的肉给他吃，他也是一直吃到露出白骨才肯罢休。（我们布施身体的话，比如献点血、捐一个肾，对身体没有极大损害的话，个别人可能愿意做。但像他这样的布施，很多人都难以接受。）

众眷属十分悲痛。尤其是王妃，因为悲伤过度而昏倒在地。

国王还没有丧失忆念，这时帝释天无比欢喜地说：“我是帝释，不希求血肉，请中止布施吧！”说完，便取出天人的甘露，加持国王的伤口，随即国王也完全恢复如初了。（佛陀在因地时，帝释天经常来考验他，这在《释尊广传》中也有不少。）

后来，国王将妙山宝象，赐给了辅佐自己

114 细顶脉：由锁骨上行四指处，能现三脉即居中，能现二脉即居后，与耳垂平齐之剖刺脉道。剖此放血，能治脑虫、肺、心热邪、牙痛、胸血亢盛等病。

的大臣梵车。

（可能也是这个大臣需要吧，佛陀在因地时，对众生没有什么是不满足的，把他国家最珍贵的东西，也给了别人。因为大象没有了，难忍国王来索要时，就发生了后来的故事。难忍国王在请客时，可能就盯上了这头大象。）

当时，玛热贼仙人有一位已获得禅定的弟子，他来到国王面前，国王十分恭敬地问：“您需要什么？”

那位弟子说：“上师传授给我吠陀[115]知识，我要报答师尊的恩德。他老人家现已年迈，身边没有侍者服侍，我想供养上师侍者，特来乞讨您的王妃与王子。”

这样祈求之后，国王也应允了。于是那人便将王妃与王子带回去，供养了上师。

（佛陀将自己的妻子、儿子，都可以布施给别人。而现在的世间人，不要说给别人，就算他们有点损伤，自己也忍不了，非要报仇不可。或者他们暂时跟自己别离，要到别的地方去，自己也受不了，天天思念。

世间人对感情非常非常耽著。尤其是一些年轻人，对感情执著得无以复加，一旦受了些刺激，就不太像正常人了。包括现在有些老师也是如此。

但佛陀在因地时，根本没把这当成很重要的事。他唯一的价值观和人生目标是什么？就是帮助众生、利益

115 吠陀：经籍，特指印度古典教文化书籍。旧译明论，梵音译为韦陀典或吠陀典。

众生。这种爱不是建立在自私的基础上，而是一种广大、无私的大爱——只要别人快乐，自己就愿意付出一切，而且没有任何条件。）

难忍国王酷爱那只宝象，返回自己领土后，派人送信告诉宝髻国王：“必须将宝象给我。”

宝髻国王非常为难，答复说：“我已将宝象给予婆罗门了。”

可是他执意不听，并且扬言“如若不给宝象，便要动用武力”。随后发动大批军队。

宝髻国王十分伤感地说：“唉，由利欲熏心所牵制，最为亲密的朋友，瞬间也会变成最大的仇敌。”

宝髻国王心中思量：“如果我率兵迎战，倒是很容易取胜，但这样必定会伤害许多众生，（有战争就会有死亡，古往今来都是这样。战场所留下的痕迹，人类过了多少年也不能愈合。）还是三十六计走为上策。”

正在这时，四位独觉降临在他面前，说：“大王前往森林的时间已到。”然后依靠神变，将国王带离了皇宫，前往特别寂静的林间，让他过修行的生活。

（此时宝髻国王也离开了，太子和王妃也布施了，大象也没有了，整个国家还是变化很大。国王之所以离开，就是不愿意伤害众生。现在好多国家的领袖，说是

为了全世界、为了全民族，但实际上，各国都是以自我为中心。佛陀在当宝髻国王时，还是有很大差别。所以，喜欢研究军事的人，有时候可以想想这种完全不同的精神。）

当时，宝髻王手下的诸位大臣，因为国家群龙无首，就前往玛热贼仙人处，索要莲髻王子，仙人也予以归还。后来王子作为首领，率领军队与难忍国王交战，结果大获全胜。

（根登群佩在《印度游记》中记载，印度那里有好多国王，自己的国家被他国占了，就逃到森林里过生活。有时候在山上遥望以前的皇宫，看看自己白发苍苍，想到这辈子没办法再回去了，眼泪就一滴一滴地掉下来……）

难忍国王惨败之后，逃回自己的国家。因为品质恶劣、行为卑鄙所感，他的领土内发生了一场严重的疾疫与饥荒。

（那天我在南京大学博士论坛讲课，日本前一天刚好发生地震，听说南京人特别高兴。我就跟他们讲：“虽然从历史上看，南京人跟日本人之间发生了很多不愉快的事，但不管怎么样，看到日本爆发 9 级地震、海啸、火山，夺去了很多人的生命，希望每个人还是给他们念一百遍观音心咒。”我一边念一边看，有极个别人怎么样也不想念。呵呵，情有可原吧，大学里也不一定都是大乘佛教徒。）

难忍国王问诸位婆罗门：“如何才能有效地

消除疾疫与饥荒？”

众婆罗门回答说：“如果有宝髻国王的顶髻，就会有效。它降下的甘露，连铁都能变成金子，不吉祥也能变成吉祥，故应该前去索求。”

国王说：“他可能不会给吧？”（按照世间人的想法，宝髻国王被迫离开皇宫，完全是他一手造成的，怎么还会给他顶髻呢？）

他们说：“众所周知，宝髻国王无所不施，任何东西都会给的。只要您想办法派人去要，一定会得到。”

于是，难忍国王派遣一名婆罗门，前去索求。

当时，宝髻国王在林间到处观赏，悠闲漫步，不知不觉走到了玛热贼仙人所在地的附近。（不管是仇怨还是亲人，有时候很巧合就碰在一起了，因缘不可思议。）

此时，宝髻国王的王妃，到林中寻找树根、树叶等，准备供养玛热贼仙人。突然遇到一个猎人，猎人对王妃生起贪爱之心，准备非礼。正当处境十分危险之际，王妃虽离开了宝髻国王，但经常念念不忘，遇到危难就大声祈祷：“宝髻国王救护我。”并失声痛哭。

国王远远听到她的声音，前去看看到底发

生了什么事。猎人见到国王从远处而来，误以为是仙人，因为害怕恶咒，就惊慌地逃走了。（仙人念恶咒的话，有时会让人当下吐血而亡。）

国王看到这种情形，想起王妃曾在皇宫里衣食不愁，有侍女侍候，安乐无比，如今却感受如此痛苦，而且穿得破破烂烂，到处去捡树根、树叶，又瘦又黑，特别憔悴。于是十分悲伤，不禁慨叹道：“呜呼，一切有为法，皆无可信矣！”

（人的一生中，一会儿快乐，一会儿痛苦，一会儿拥有一切，一会儿什么都没有……国王也是看到这种情景，对万法无有可靠性，生起了极大的厌离。

佛陀在《坐禅三昧经》中也讲过：“世界若大小，法无有常者，一切不久留，暂现如电光。”世界上大大小小的法，就像闪电一样，没有一个是恒常的。不管是你的才华、你的地位，包括家人的聚合、朋友聚合、师生的聚合，一切的一切都会无常，没有什么可靠的。《华严经》亦云：“合会须臾散，荣贵尽无常。”

没有学过无常之理的人，看到家人死亡、身体或财产出现无常，可能接受不了，甚至会精神崩溃。而学过这方面道理的人，虽不能完全像佛教所讲的那样做，但也不会像世间人一样极其痛苦，无法面对就自杀，这种现象是不会有的。

这个故事，希望大家还是仔细看一下。毕竟佛陀因地时的公案，不像一些世间故事。有些道友对出世间的好多公案都记不得，但世间的电影，尤其是好莱坞电

影，记得倒特别清楚，这就是业障现前。）

这时，难忍国王所派的婆罗门，来到宝髻国王面前，讲述了事情的经过，向国王索要顶髻。国王说："你自己斩断拿去吧！"婆罗门就砍断了顶髻，带回本国，结果遣除了难忍国境内的疾疫与饥荒。

宝髻国王因为被斩断顶髻，疼痛万分，以此为缘，对那些热地狱的有情生起了猛烈悲心，以至于昏倒在地。顿时祥兆纷呈，由此感召诸多天众及国王的许多眷属云集在此处。

他们问："陛下，发生了什么事？"

国王站立起来，用手稍微擦拭一下脸上的鲜血，说："难忍国王要去了顶髻。"（这种以德报怨的行为，真的非常难以想象，我们要好好思维一下。）

眷属问："布施顶髻，陛下心中有何希望？"

国王回答："除了期望消除难忍国境内的疾疫与饥荒之外，无有丝毫自私之心。但是，我恒时还怀有一个强烈的愿望。"

眷属问："那是什么？"

国王回答："希望能救护一切众生！"

（佛陀在因地时，时时刻刻都是这样，除了救护众生以外，别的没有什么心。我们大乘佛子也要尽量随学。当然，也不是让你行住坐卧、饮食生活，一点都不考虑自己，天天为了一切众生，连给自己炒菜做饭都不愿意。

为了真正能救护众生，我们肯定要维护身体，这一点也是有必要的。）

眷属问："布施顶髻后，陛下有没有生起后悔心？"

国王说："没有。"

眷属说："看到您疲惫的表情，实在难以令人相信。"

国王发誓道："如果我对难忍国王的眷属带走我的顶髻，未生起追悔之心，愿我的身体恢复如初！"话音刚落，国王的身体便恢复如初。（据有些论典分析，这应该是佛陀在一地以上的经历。不然，这样说一个谛实语，不一定马上令身体恢复如初。）

众眷属祈求国王返回皇宫，国王没有应允。

这时，四位独觉因为因缘成熟，来到宝髻王前说："您对怨敌也能饶益，为何要舍弃亲友呢？如今理当回归国土。"于是国王回到宫中，给诸眷属带来了无比的利乐。

佛陀在因地时，像这样布施自己的身体，次数多得不可计数，《释迦谱》里也讲了[116]，这一点连地神都可以出来作证。而且，他的布施

116 《释迦谱》云：地神持七宝瓶满中莲华从地踊出，而语魔言："菩萨昔以头目髓脑以施于人，所出之血浸润大地，国城妻子象马珍宝，而用布施不可称计，为求无上正真之道。"

不求任何回报，正如《文殊师利问经》所云：“日月照诸花，无有恩报想，如来无可取，不求报亦然。”

《弥勒菩萨所问本愿经》还讲过，往昔佛陀是现义太子时，布施过自己的鲜血；是莲花王太子时，布施过自己的骨髓；是月明王时，布施过自己的眼睛等等，有很多非常感人的故事。

所以，我们学菩提心时，也应该想到：“完全像佛陀这样布施，我现在没有这个能力，但既然已发了愿菩提心，就要尽量把别人放在重要的位置上。哪怕我在临死时，有一刻能利益众生的善念，这也是非常好的！”

我为什么经常说《大圆满前行》的基础很重要？就是因为，如果没有这样的基础，你什么加行都没修，什么灌顶都没得过，就先修大圆满的本来清净、任运自成，最后可能一无所成。虽然这些修法的理论我也会讲，但没有一个基础是不行的，人身难得、依止善知识、皈依、发菩提心、忏悔等，这些基础若能打牢，上面的修学就会易如反掌。从很多上师的传记来看，修行的关键也是要先打基础。

这一点，《华严经》中也说：“如是次第修，渐具诸佛法，如先立基堵，而后造宫室。”若能

次第修行，便可渐渐具足佛法的所有境界，就如同先打稳地基，上面再砌美妙的宫殿，就不会有任何困难。

这是如来的金刚语，作为佛教徒，我们不得不信，否则，不相信如来的语言，就像《佛说转女身经》中所说：“若有众生，不信如来诚谛之言，此人长夜受大苦恼。”自己就会于无量劫中，在轮回的黑暗长夜中，一直感受剧烈的痛苦，不可能得到解脱。

这样我们谁都不愿意，谁都想早日认识心的本性，脱离三界轮回的苦海，趋往解脱的妙洲，这是每个佛教徒的究竟目标——我们的目标不是发财，不是自己快乐，而是想从轮回中解脱，利益无量无边的众生，这一点务必要牢记。

所以，大家一定要次第修行，对《前行》要重视起来，只有这样，修行才会非常圆满。我通过多年研究、修学佛法，并结合自身少许的经验，确实认识到，只有次第、系统地闻思修行，才能真正品尝到佛教内在的深美法味，这样对自他都非常有利！



《前行广释》思考题

『皈 依』

第 84 节课

325、不共加行为什么称为“不共”？藏传佛教各派的不共加行都一样吗？请具体分析。

326、修不共加行的过程中，什么是最关键的？你能尽量做到吗？今后有何打算？

327、若要开启皈依之门，前提必须具备什么？请说明理由。

328、信心分为哪三种？各自的定义、表现是什么？最殊胜的信心是哪一种？你拥有什么样的信心？

329、世人遇到危难时，通常都会皈依什么？请举例说明。我们作为佛教徒，在这种情况下应当怎么做？

第 85 节课

330、有些人在圣地依止善知识多年，结果行为却极其恶劣，这是什么原因造成的？对此应当如何解决？




331、为什么说只要有了信心，就可以得到一切加持？倘若你修行后，没有得到任何验相，这是因为佛菩萨不慈悲吗？请说明理由。

332、这节课所引用的几则公案，哪个对你的触动最大？你心态上有何改变？

333、若想明心见性、证悟实相，唯一的途径是什么？如果这样承许，那其他修行是不是就没有意义了？对此你如何解释？

第 86 节课

334、皈依具体分哪三种？我们为什么要选择大士道的皈依？你现在是哪种皈依？

335、修持皈依的方法，分为哪几种？请一一说明。

336、修持皈依时，应该念什么样的偈颂？怎么样明观皈依境？从自身而言，皈依时应如何观想并发心？

337、在修皈依时，什么是最重要的？你是怎么做的？

第 87 节课

338、在观修皈依时，为什么将怨敌、魔障观在父母的前面？为什么说从修行方面而言，他们甚至比父母恩德更大？

339、通过学习无垢光尊者的那个偈颂，你明白了哪些道理？平时应该怎么样用上？请举例说明。
340、修皈依的话，是不是完成数量就可以了？为什么？在日常生活中，你如何做到随时随地不离皈依？
341、皈依是不是拿到皈依证就行了，还需要守持什么戒律吗？请具体阐述皈依之后的三种所断，了解这些有何必要？

第 88 节课

342、皈依后有哪三种所修、三种同分？请具体说明。哪些戒条你曾犯过？倘若你周围有佛教徒不明此理，你打算怎样做？
343、如何理解在生活中不管是苦是乐，一切都是佛陀的加持？请举例分析。
344、在日常的行住坐卧中，怎么样随时随地忆念三宝？若能经常这样串习，对自己临终时有何帮助？
345、通过修持皈依，请时常观察自己能否做到纵遇命难也不舍三宝。

第 89 节课

346、在日常生活中，什么行为是对三宝不敬？

正确的应该怎么做？你能做到吗？
347、在佛像、经典、佛塔中，哪个最为重要？请说明理由。你对此有何深刻体会？
348、在藏传佛教中，金刚铃杵只是单纯的念经法器吗？为什么？
349、皈依三宝有什么功德？请引用公案具体阐述。引导别人皈依有何必要？你打算怎么做？

第 90 节课

350、在修行过程中，越是精进，违缘魔障越大，此时我们应如何面对？请从两方面加以说明。谈谈你是怎么做的？
351、怎样认识密宗的降伏事业？什么样的人可以行持？什么样的行为是错误的？方便时请翻阅《藏密问答录》中对于降伏、双运的解答，以加深对此问题的了解。
352、若想获得平安吉祥，最保险的方法是什么？这次念修皈依，你有哪些收获和改变？
353、有人引用《大庄严论经》的一则公案，说藏传佛教的四皈依不合理。对此你如何看待？请说说你自己的想法。

『发殊胜菩提心』

第 91 节课

354、我们理论上懂得菩提心的修法，是不是就可以了？请说明理由。

355、为什么说菩提心在一切修行中极为重要？

356、请结合《日修闭关要诀》，阐述修菩提心的具体方法。你会这样修吗？

357、怎样才能将所修的菩提心，运用到日常生活中去？请谈谈你自己的经验。

第 92 节课

358、实修四无量心时，修行次第是什么样的？为什么要这样？

359、什么叫舍无量心？通过怎样的观察，才能深刻体会到亲怨平等？并引用公案加以说明。你做得怎么样？

360、舍无量心具体应该如何修？什么是错误的舍无量心，什么是正确的舍无量心？

第 93 节课

361、什么是慈无量心？怎么样修持？

362、为什么说有了慈无量心后，即使遇到刚强难化的众生，也会非常慈爱他？你对此有何体会？

363、慈心在身语意中如何体现？你怎么理解关

爱可怜众生，有时候比供养佛菩萨更殊胜？

364、佛教中强调孝顺父母吗？请引用教证具体说明。你平时是怎么做的？今后有何打算？

第 94 节课

365、悲心和慈心之间有什么差别？为什么说大悲心在成佛途中相当重要？

366、悲无量心应当如何观修？请详细阐述。

367、怎样才能把大悲心贯彻到实际行动中？你具体是怎么做的？

第 95 节课

368、观修悲心时，怎样亲身体验一下众生的痛苦？请举例说明。这样做对修行有何帮助？

369、有些人不在乎众生死活，口头上讲的境界却很高，对于这种人你怎么看待？请说明理由。

370、假如你遇到鬼魔作祟，身体不好或修行出违缘，此时你对鬼魔应持何种态度？什么行为是错误的？若有人这样做，你会怎么劝他？

第 96 节课

371、若以血肉供养上师三宝，这种行为是否正确？请从两方面进行分析。

372、密宗会供中，有时为什么会供养五肉？这

是否违背了大乘教义？什么样的密宗行人，才有资格随便喝酒吃肉？你对此是否接受？

373、有些人供养血肉后，确实可以成办一些所愿。对于这种现象，你怎么看待？以此可推出什么结论？

第 97 节课

374、你怎么理解大悲心是一切佛法的根本？明白这一点后，你有什么打算？

375、无著菩萨面见弥勒菩萨的公案，说明了什么道理？对你有哪些启示？

376、悲无量心具体应该怎样观修？

第 98 节课

377、喜无量心具体应该怎样观修？为什么最后还要安住于无缘的状态中？

378、喜心主要对治的是什么烦恼？请举例说明，这种烦恼有哪些过患？你若产生这种烦恼，打算怎么样对治？

379、修喜心时，见别人做什么都要随喜吗？为什么？

380、修四无量心有什么必要？简而言之，四无量心可包括在什么窍诀中？

第 99 节课

381、为什么说善良对修行人非常重要？你是如何理解的？

382、我们做一件事情，到底是善是恶，或者善恶的力量有多大，这是由什么决定的？明白这个道理，可解除你的哪些困惑？

383、为什么说心善前途光明、心恶前途黑暗？请引用公案具体分析。

第 100 节课

384、菩提心有哪些不同的分类？具体应该怎么解释？了解这些对你有何帮助？

385、像地藏菩萨那样发愿“地狱不空，誓不成佛”，是否他就永远不能成佛了？为什么？这样发愿有什么必要？

386、愿菩提心与行菩提心有哪些差别？你现在处于什么阶段？这样的菩提心，依靠什么才能获得？

387、正式发心时，需要有哪些观想和思维？这对生起菩提心有何帮助？你对“发心不为主，生心乃为主”这句话，有怎样的体会？

第 101 节课

388、为什么说自己与众生是平等的？观修自他平等，为什么可概括所有法要？明白这个道理




之后，你应该怎么做？

389、自他相换菩提心，具体应该怎么修？你在实际生活中是如何运用的？

390、请以比喻说明，生起自他平等菩提心、自他相换菩提心的标准是什么？这二者与世间善心有何相似之处，又有何不同之处？

第 102 节课

391、匝哦之女的公案，说明了什么道理？当遇到痛苦、违缘、挫折时，你也会这么做吗？

392、佛教徒对父母应持什么态度？为什么要这样？你以前若对父母不孝，以后打算怎么办？

393、自他相换的窍诀，容易修吗？为什么？

第 103 节课

394、这节课所讲的自轻他重的公案中，哪个最打动你？为什么？

395、对于是否捐献器官，我们应当如何抉择？请说明理由。

396、自轻他重在日常生活中如何体现？你能做到什么程度？

第 104 节课

397、宝髻国王布施顶髻的公案，说明了哪些道理？你有什么收获？

398、为什么说次第修行很重要？你对此有何体会？

399、通过学习愿菩提心的内容，你明白了哪些以前不懂的道理？如果周围也有人不懂，你打算怎么做？





前行实修法

全知无垢光尊者 著
索达吉堪布 传讲

乙六（皈依）分三：一、皈依分类；二、思维功德；三、皈依方法。

丙一、皈依分类：

前行：皈依、发心。

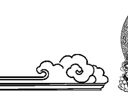
正行：观想不同的皈依法：

小士道皈依：害怕三恶趣痛苦、希求善趣安乐而皈依三宝。它所寻求的快乐，是暂时的、不稳固的。

中士道皈依：了知三界轮回犹如火宅，因惧怕轮回痛苦，希求像声闻缘觉一样的个人寂乐，从而皈依三宝。这种皈依也不究竟，因其只想自己从轮回中解脱，没有想到其他众生。

大士道皈依：知道一切众生都当过自己父母，不忍他们在轮回中受苦，为救脱他们脱离轮回而皈依三宝。这种皈依所寻求的，是愿一切众生获得佛果。

了解这三种皈依之后，我要断除小士道、中士道的发心，应当为了一切众生而随学大士





道皈依。

【提示语】：

这样的发心，我以前讲过很多次，一些老常住、老学员应该都明白，也肯定如是皈依过。但有些新来的人，即使已经皈依多年，但发心也许是害怕轮回，或自己太痛苦，除此之外，可能从没有想过众生。

若是如此，那从今天开始，你就应当发这种誓言。就像西方总统上台时，要在上帝面前宣誓一样，我们也应在三宝面前宣誓，为一切众生而皈依。其实，皈依就是一种宣誓，大家对此应以大心来摄持。

后行：善根回向一切众生。

第五十六修法终

丙二、思维功德：

前行：皈依、发心。

正行：观想如果皈依世间天神，他们自己也流转于轮回中，不能成为可靠的依怙；而且他们的心变化无常，对众生经常有危害的行为，因此，他们不能作为怙主与依处。

故我们应当皈依三宝，以此可播下解脱的种子，远离不善业，增上善法。

皈依是一切戒律的基础，一切功德的源泉。若皈依三宝，就会得到护持白法的护法、天尊之护佑，一切所愿如意成办。通过这样的善缘，自己也能恒时忆念宿世，生生世世不离正法光明，今生来世获得暂时安乐，究竟获得佛果。所以，皈依具有如是不可思议的功德。

【提示语】:

我们要经常意念皈依的功德，时时想着皈依三宝，口中也念诵皈依偈。皈依就像上师瑜伽一样，每天都要修，并不是念完十万就可以了。一个真正的修行人，行住坐卧都会不离三宝的境界。

后行：回向善根。

第五十七修法终

丙三、皈依方法：

前行：皈依、发心。

正行：在自己前方的虚空中，观想一个狮子座，宝座上有莲花、日、月，上面端坐着与诸佛菩萨无二无别的根本上师，周围由无数护法神、空行母等圣尊围绕。

再观想：我与一切众生在大地上恭敬合掌，默诵："从今起乃至菩提果之间皈依您，除了您

以外，没有其他指望处、皈依处。"这样一边观想，一边以悦耳声尽力念诵"皈依师，皈依佛，皈依法，皈依僧"。用藏文念是"喇嘛拉嘉森且奥，桑杰拉嘉森且奥，却拉嘉森且奥，根登拉嘉森且奥"。

（这个皈依偈，在藏地可以说人人从小都会念。有些人不管是出门也好，平时修行也好，就像汉人爱念"阿弥陀佛"一样，随时随地都会念四皈依。希望你们以后也能养成这种习惯。）

念了一段时间后，观想自己与一切众生融入皈依境，皈依境从周边融入中间的根本上师，最后根本上师融入离戏法界。在这样的境界中安住片刻。

【提示语】:

有些人因为工作忙，抽不出时间观修皈依境，念十万遍皈依偈。那么把四皈依修完，从而生起对三宝的虔诚皈依之心，这样应该也可以。

当然，假如你有时间，就要按照《开显解脱道》或《大圆满前行》里的要求来修。但如果实在不行，那么你就用"快餐"吧。现在这个时代也是快餐时代，人们做什么都喜欢快、快、快。其实修行是快不了的，最好要花一定的时间。

原来上师如意宝去美国时，就说：“我的大圆满修法《手中赐佛》，对你们西方人而言是最好的快餐。”那些人听了一直鼓掌，笑得特别开心。对末法时代的众生而言，有时候听大经大论的丰富内容，自己容易打瞌睡，所以在这个时候，就要给个又短又见效的窍诀——四皈依，让他们经常可以修。

后行：回向善根。

第五十八修法终

乙七（修四无量心）分三：一、思维功德生起欢喜；二、真实修法；三、修炼。

丙一、思维功德生起欢喜：

前行：皈依、发心。

正行：观想若没有修四无量心，则不可能成佛；如果修了，绝对可以成就，这是必然规律。所以，我们一定要修。

修慈心的话，暂时令众人悦意，究竟成就报身的果位；

修悲心的话，暂时无有怨敌、鬼神等损害，究竟成就法身的果位；

修喜心的话，暂时无有嫉妒的烦恼，究竟成就化身的果位；

修舍心的话，暂时令自心得以堪能，究竟

成就本性身的果位。

此外，修四无量心还可现前色界等持，清净自己的生处，从而投生为欲界、色界的人天之身，利乐有情。

思维此等利益之后，我必须修持四无量心。

【提示语】：

现在很多人不喜欢修四无量心，直接就想修大圆满。今天我收到一个人的信息，他说自己本来吃素五六年了，但遇到一个上师说：“你太著相了！不要执著，可以吃肉，什么都可以做。”所以他现在有点苦恼，不知道该怎么办，让我给他回话。但我的话他不一定听，于是我只回了几个字：“不杀生吃素很好。”不知道他怎么理解。

真的，如今不少人对基础法门不重视，一开口就是“什么都不执著”、“一切都是光明清净”，口气倒是很大，听起来也特别舒服，但你没从基础上抓的话，这种境界过不了很长时间，就会又恢复成原来俗人的状态。

所以，大家要先反反复复地修四无量心。一次没有修成功，就第二次、第三次……这样久而久之，心才能渐渐得以调伏，进而生起坚固的菩提心。

当然，在修四无量心之前，首先要了解它的功德，如果不懂这些，就不一定愿意修。这是传承上师们留下来的珍贵教言，每个人要认认真真地体会。

后行：回向善根。

第五十九修法终

丙二（真实修法）分四：一、修舍无量心；二、修慈无量心；三、修悲无量心；四、修喜无量心。

丁一、修舍无量心：

前行：皈依、发心。

正行：观想如今我贪执父母亲友等自方，嗔恨怨敌病魔等他方，实际上是不合理的。为什么呢？因为这些怨敌也做过我前世的亲友；现在的亲友也曾做过自己的仇人，这都是不一定的。

如今也是同样。若对长期的怨敌随其心意，他也可能成为亲友，饶益自己；亲友之间有时候因为财产分配，或者相互争论，各方面关系没有处理好的话，也可能变成最可怕的怨敌，甚至自己的性命也会断送在他们手中。

无论是过去、现在、未来，都会出现亲成怨、怨变亲的情况，所以亲怨是不定的，我应当断除贪爱自方、憎恨他方之心，观察亲怨平

等之理，做到无有亲疏偏袒，对所有众生一视同仁。

观修的时候，首先以一个人作为对境，然后两个、三个、十个、一百个、一千个……修行的范围越来越扩大，直至虚空界的一切众生，对此修无有贪亲嗔疏的无缘大舍心。

【提示语】：

菩提心修得比较好的人，确实能做到亲怨平等。其实，这在一生中也不是不能修成的，长期这样训练的话，这颗心就可以慢慢达到这种状态。

后行：回向善根。

第六十修法终

丁二、修慈无量心：

前行：皈依、发心。

正行：观想时缘一切众生，就像希望自方不具安乐的人获得快乐一样，愿所有不安乐的众生也得到一切安乐，以慈心将众生视为我所。

观想方式：以自己的父母及喜欢亲近的人为例，从一个众生到一切众生之间，皆如是修持慈无量心。

最后，于何者也不缘中入定。

后行：回向善根。

第六十一修法终

丁三、修悲无量心：

前行：皈依、发心。

正行：观想正在遭受无法堪忍强烈痛苦的众生。

观想方式：对他生起悲心，愿其远离此苦的逼迫。从一个众生至一切众生而观修。

最后，于无缘[117]中入定片刻。

后行：回向善根。

第六十二修法终

丁四、修喜无量心：

前行：皈依、发心。

正行：观想的所缘境，是具有善趣大小安乐的众生，直至凡是具有安乐的一切众生。

观想方式：愿这些众生乃至未获佛果之前，恒时不离此安乐，并且长寿无病、眷属众多、受用圆满、无有损害、智慧广大等，较此更幸福、更安乐。

从一个众生至一切众生而观修。尤其对加

[117] 无缘：指空性，即无有所缘之义。

害自己的怨敌、嫉妒的对象，更应当反复观修。

最后于空性中安住。

【提示语】：

修喜无量心时，对所有众生都要有欢喜心。有些人的修行很好，对所有高僧大德都观清净心，对所有众生都观大悲心，对自身的一切都观如梦如幻，不会特别执著。他知道整个世界的真相是什么样，自己也好、他人也好，暂时在恍恍惚惚的轮回中，感受恍恍惚惚的苦乐，但实际上这些都虚幻不实，到了真正开悟时，就不是这样的了。

后行：回向善根。

第六十三修法终

丙三、修炼：

前行：皈依、发心。

正行：修的时候，先按慈、悲、喜、舍的顺序次第而修；再按舍、喜、悲、慈的顺序逆行而修；后按慈、喜、悲、舍的顺序交替而修。刹那刹那串习，无有实执而精进修炼。如此可令相续中的境界，逐渐得以稳固。

【提示语】：

一会儿修这个、一会儿修那个，一会儿愿

众生离开一切痛苦修悲心，一会儿愿所有众生得到快乐修慈心……到了一定的时候，就可以生起四无量心的境界。

其实，我们的心是可以转变的，只不过你不修而已，修的话，任何境界都可以生得起来。现在的人们在高科技的环境中，每天都接电话、开车，忙着这个、忙着那个，拼命地追求、拼命地竞争，在尔虞我诈的氛围里，不要说出世间的菩提心，就连世间的善心也很难提升。

科学越发达，生活水平越高，我们的修行就越倒退。所以，我特别羡慕前辈大德的生活，他们一辈子都在闻思修行、利益众生中度过，真的很有价值。可我们这些凡夫人，跟他们的足迹已经非常遥远了。

这里主要讲了修四无量心。这个如果修得好，菩提心自然就会生起。否则，没有四无量心的基础，阿琼堪布在《前行备忘录》中再三讲了，我们的菩提心就像没有根一样，不要说密宗境界，就连大乘修行也遥不可及。因此，大家一定要集中精力，尽量令自己生起这种利他心。

当然，偶尔生一次、两次还不行，要经常安住在这种境界中。若能长期串习，自己的心会慢慢改变，久而久之，所生的念头就会以利

他为主。虽然不敢说一刹那也没有自私自利，但一天当中，你的利他心会越来越多。到了最后，让你做自己的事，你不会有多大兴趣；只要是众生的事，就会非常心甘情愿。

后行：回向善根。

第六十四修法终

乙八（发菩提心）分三：一、思维利益；二、真实发心；三、思维学处。

丙一、思维利益：

前行：皈依、发心。

正行：观想菩提心的利益：一切大乘佛法中，发菩提心最为殊胜。因为若没有发菩提心，暂时的世间和出世间的功德无法现前，最终的成佛也不能得到。如果发了菩提心，放下自我，就能成就无上佛果。

为什么呢？因为唯有菩提心可摆脱轮回的痛苦，遣除一切根本烦恼和随眠烦恼。这种发心远远胜过声闻缘觉，及梵天、婆罗门等的善心。菩提心可令我们的善根无尽增上，获得广大不可思议的福德。有了菩提心以后，就成了佛陀的继承者，为一切安乐奠定了基础，成为世间的应供处，可以实现一切所愿，成办利他的伟大事业，迅速获得菩提……

因此，我现在必须发菩提心。

【提示语】：

菩提心的利益，理论上大家都懂，但实际修持时，对此一定要再三思维。要想到菩提心真的如华智仁波切所说，是“有则皆足、无则皆缺”的殊胜窍诀。因此，大家一定要精进修持，哪怕为生起一瞬间的菩提心，也要想方设法去努力，将其违品尽量铲除。

后行：回向善根。

第六十五修法终

丙二（真实发心）分二：一、前行；二、正行。

丁一（前行）分七：一、顶礼支；二、供养支；三、忏悔支；四、随喜支；五、请转法轮支；六、请不涅槃支；七、回向支。

戊一、顶礼支：

前行：在佛像、佛经、佛塔三宝所依前，摆放花香等供品，皈依、发心。

正行：于自己上方的虚空中，观想上师、三宝、本尊、空行、护法如云密集。

再观想：自己幻化出成百上千乃至无数的身体遍满大地，与三界六道的一切众生，共同向根本上师为主的皈依境顶礼。口里念诵《自

说帝王经》、《三十五佛忏悔文》、《诸多佛号经》、《贤劫千佛经》、《寂猛酬补续》等。身体端直，双手合掌于头顶、喉间、心间三处，或者其中任何一处，双膝着地，五体礼拜，数量成百上千。

【提示语】：

磕大头或磕小头都可以，一般要求是磕十万大头。大多数人已经圆满了，所以在这里不多说。如果你五十万加行修完了，那在早上起来时，为了积累资粮，也应该磕三个头。

多年以来，我要求每次上课前，应当先磕三个头，一方面可积累善根，同时，我看其他高僧大德也在这么做，特别值得学习。

当然，我们经堂里的人太多了，有些人可能磕不下去，这样的话，出家人用袈裟作揖礼，问讯三次也可以。不要认为磕头只是我一个人的事，你们其他人都无所谓，这种态度不太好。人再怎么多，你的腰稍微弯一弯，也不需要花费很多力气。所以，一点一滴的善根，我们都不能忽视。

后行：回向善根。

第六十六修法终





戊二、供养支：

前行：皈依、发心。

正行：于三宝所依面前，摆设相合自己经济条件的供品，尤其是酥油花[118]、熏香、涂香。

（不过，现在城市里的很多人，把自己的身体当作三宝所依，出门时经常用香水喷喷喷。路上碰到的时候，就好像遇到了一盆香水。）

观想人间天界中的香花、酥油、无量殿、清净处所、眷属，乃至形形色色所喜爱之物，以及轮王七宝、八吉祥物等一切供品，和天子天女所散发载歌载舞、弹奏乐器之供云，以此供养娑婆世界与其他刹土中的三宝。

同时，念诵《普贤行愿品》、《入行论》等中的供养偈，或《心性休息三处三善引导文》中的“真实财物意幻供，广大无上之供品，鲜花香灯水神馐，华盖幡旗伞乐声，胜幢拂尘腰鼓等，身与受用诸资具，供养师尊三宝等”。

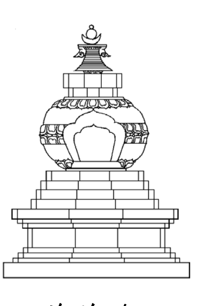
最后，于所供对境的三宝、供者自己、供品香花等皆不缘的空性中安住。

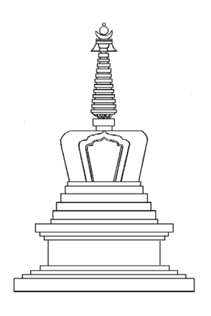
后行：回向善根。

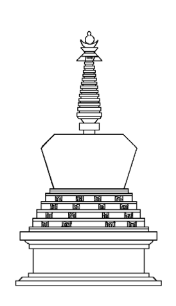
第六十七修法终

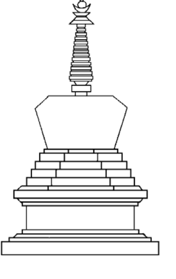
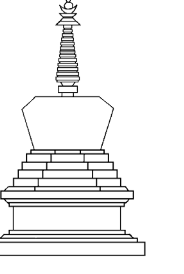
118 现在很多地方都有卖酥油花的神馐，用树脂做的，很好看，而且不会坏。

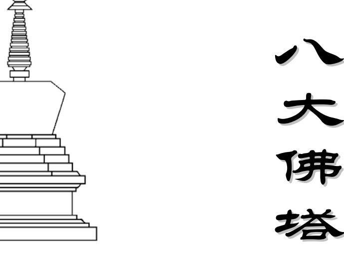


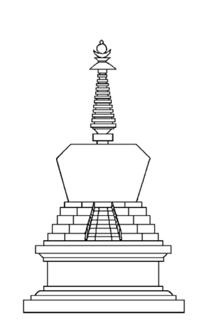

莲花塔

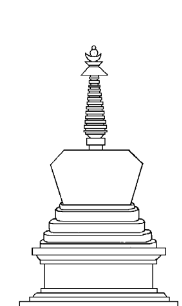
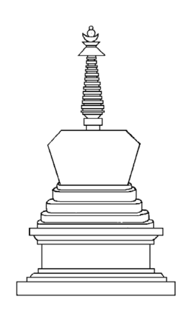

菩提塔


转法轮塔

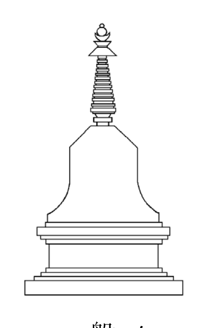


神变塔


八大佛塔


天降塔



和合塔

尊胜塔


涅槃塔